Ierod. ***Cleopa Paraschiv***

Arhim. *Mina Dobzeu*

Rugăciunea lui Iisus

Unirea mintii cu inima si a omului cu Dumnezeu
- Ghid practic -

Carte apărută cu binecuvântarea
Prea Sfintitului Părinte ***GALACTION***
Episcopul Alexandriei si Teleormanului

Editura Agaton
Colectia „Rugul aprins”
Făgăras, 2002

Cuprins

Cuvânt înainte

Rugăciunea neîncetată

„Privegheati dar în toată vremea, rugându-vă” (Luca XXI, 36).

Cu toate că literatura filocalică privitoare la „*Rugăciunea lui Iisus*” este foarte bogată, aparitia unei noi cărti pe această temă este folositoare de suflet. Aceasta pentru că rugăciunea este numită „*inima ortodoxiei*” de către Nichifor Crainic („Rugăciunea lui Iisus” în „Gândirea” 17 (1938) nr. 5, p. 217 – 224). Ea este o „*practică, care, bucurându-se de o vechime considerabilă, rămâne până astăzi extrem de vie în Răsăritul crestin*” (UN MOINE DE L'EGLISE D'ORIENT, „La priére de Jésus”, ed a – III – a, Chevetogne, 1963, p. 7).

Mai mult*, « Cel care caută Absolutul se poate întoarce si spre Filocalie unde se va învăta că doar rugăciunea neîncetată este eficace, că adevărata rugăciunea înseamnă „să-ti ridici fără încetare gândul si atentia spre amintirea lui Dumnezeu, să mergi în prezenta Lui, să trezesti în tine dragostea Lui gândindu-te la El, si să asociezi numele lui Dumnezeu cu respiratia si cu bătăile inimii”. Această metodă asociază trupul, atentia intelectuală, memoria afectivă, fortele psihice profunde, pe scurt, persoana în întregimea ei, în cursul acestei activităti orante, care după Sfântul Simeon Noul Teolog, constituie „sinteza oricărui bine”. Nu omul actionează, ci harul o face înlăuntrul lui. Singura mângâiere între nevoia de credintă si neputinta de a o face să izvorască prin mijloace omenesti este implorarea: „Cereti si vi se va da”. Doar prin rugăciune se ajunge la credintă, cea care mută si muntii, si faptele cele bune se pot atunci împlini » („*Pelerini rusi si vagabonzi mistici”, trad. Magdalena Mărculescu Cojocea, Elena Soare, Ed. Pandora, Târgoviste, p. 223).

Până la mijlocul secolului XI, această rugăciune nu cunostea o difuziune comparabilă celeia care apare în secolul XIV; diferiti autori, admisi sau nu în Filocalie, celebrează excelenta virtutilor ei. Sfântul Teofan Zăvorâtul reia, ca si altii, învătătura avvei Filimon: „*Cheamă pe Domnul cu sârguintă: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul sau păcătoasa! Fă aceasta neîncetat: la biserică, acasă, pe drum, în timpul lucrului si în timp ce mănânci, în pat; cu un cuvânt, de când deschizi ochii si până îi închizi; lucrul va fi întocmai cu a înfătisa orice lucru soarelui, fiindcă aceasta înseamnă a sta înaintea fetei Domnului, Care este soarele lumii duhovnicesti*”.

Potrivit cu ceea ce s-a spus despre rugăciune în general, distingem trei etape ale rugăciunii: vocală, mentală si a inimii. Recitarea vocală îsi are neîndoielnic valoarea ei; la fel practica rugăciunilor scurte si dese. Sfântul Teofan Zăvorâtul are însă dreptate să se opună celor ce vroiau să atribuie acestei rugăciuni o valoare aproape sacramentală, crezând că au găsit în ea un „talisman”.

În ce priveste continutul, mai multi autori au arătat, începând din secolul XIV, superioritatea formulei, punând în evidentă toate virtutile ei. Dar se poate pune accentul pe primul sau pe cel de al doilea element al rugăciunii. În acest ultim caz, rugăciunea lui Iisus este una din numeroasele rugăciuni de umilintă (katányxis) în vogă în mediul monastic ce cultiva plânsul (pénthos). Autorii mai recenti insistă mai degrabă asupra primului element: puterea specială a numelui Domnului. Dar e mai bine ca aceste elemente – adoratia si zdrobirea inimii, vederea abisului intre divin si uman si, în acelasi timp, a ceea ce depăseste acest abis, milostivirea Dumnezeului – Om, să nu fie separate unul de altul.

În fine, etapa inimii: „*Obisnuieste* – scrie Sfântul Teofan Zăvorâtul – *să te rogi cu mintea în inimă: „Doamne Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă!”. Când vei învăta să faci cum trebuie această rugăciune, sau mai bine zis, când aceasta va intra în inimă, ea te va conduce la*

scopul dorit, căci ea va uni mintea cu inima ta, va pune capăt neorânduielii gândurilor tale si îti va da puterea de a ocârmui gândirile sufletului tău".

Scopul acestei rugăciuni este crearea si consolidarea unei anumite stări a inimii. Isihastii athoniti voiau să ajute acest proces de asimilare interioară printr-o tehnică psiho-somatică. Cel mai vechi teoretician cunoscut al acesteia este monahul Nichifor (a doua jumătate a secolului XIII). Pentru practicarea ei e presupusă o pregătire morală: o constiintă curată, lipsită de griji (amerimnia). Se cer apoi o serie de conditii exterioare: o chilie închisă, pozitia asezată pe un scăunel jos, sprijinirea bărbiei pe piept „întorcând ochiul trupesc împreună cu mintea spre mijlocul pântecelui, altfel zis spre buric".

Exercitiul însusi cuprinde o rărire regulată a respiratiei (mai târziu se va spune că repetitia formulei trebuie sincronizată cu ritmul încetinit al respiratiei), o explorare mentală a sinelui visceral în căutarea locului inimii si invocarea perseverentă a lui Iisus.

Dificilă si plină de întunecime la început, unificarea mintii cu rugăciunea produce în curând bucurie, desfătări negrăite, imunitate fată de atacurile vrăjmasului, iubire crescândă de Dumnezeu, o mare lumină - numită mai târziu „taborică". (Thomás Spidlik, „Spiritualitatea Răsăritului Crestin", Trad. Diac. I. I. Ică jr., Ed. Deisis, Sibiu, 1997, p. 353 – 355).

Cititorul trebuie să fie lămurit însă despre învătătura ortodoxă despre minte si inimă în practica isihastă. De aceea mentionăm că:

« *Isihasmul, asceza ortodoxă, este o încercare si o miscare teologică prin care se încearcă readucerea mintii în inimă, în urma răspândirii ei în lumea înconjurătoare. În acest mod omul functionează normal fiziologic si îsi împlineste scopul existentei. Acest adevăr teologic limpezeste si importanta modului de viată isihast, precum si superioritatea sa fată de filosofia platonică*

După filosofia platonică scopul vietii umane este eliberarea mintii din trup, pe care-l consideră drept temnită a sufletului. Oricum, după cum afirmă Sfântul Grigorie Palama, iesirea mintii din trup înseamnă „descoperirea demonilor si o lectie proprie păgânilor". Din contră, propriul nostru efort rezidă în revenirea mintii în inimă, întrucât trupul nu e o temnită a sufletului, ci o lucrare pozitivă de creatie a lui Dumnezeu.

Din acest motiv, în „Tomul aghioritic", Sfântul Grigorie prezintă două texte din Sfintii Părinti ai Bisericii. Unul îi apartine Sfântului Atanasie cel Mare care afirmă că sediul inteligentei sufletului este în creier, iar celălalt este luat de la Sfântul Macarie cel Mare care arată că sediul energiilor mintii este în inimă. Afirmatia Sfântului Grigorie de Nissa că mintea „fiind netrupească, nu se află nici înlăuntrul, nici în afara trupului" nu este opusă învătăturilor Sfintilor Părinti întrucât atunci când acestia afirmă că mintea se află în trup, ei înteleg prin aceasta că este unită cu trupul. Asa precum intrarea Cuvântului lui Dumnezeu în pântecele Prea Curatei Fecioare nu se opune faptului că Aceasta, fiind netrupesc, nu se află într-un loc, întrucât Cuvântul a intrat în pântece si S-a unit cu propria noastră fire deasupra oricărei întelegeri si în urma nemărginitei iubiri a lui Dumnezeu, acelasi lucru poate fi afirmat si despre minte. Oricum, în starea sa firească, mintea se află în inimă ca într-un organ, si nu ca într-un vas si acest lucru ne dovedeste prezenta unui om matur si împlinit. Intrarea mintii în inimă reprezintă curătia ei si faptul că devine astfel capabilă de a primi Revelatia divină, întrucât mintea omenească este organul prin care Dumnezeu poate fi contemplat.

În Traditia Ortodoxă, pe lângă faptul că există o diferentiere între minte si inteligentă, în acelasi timp există si o distinctie între cunoasterea pe care o posedă mintea si cunoasterea senzorială. Acest lucru este deosebit de important deoarece, pe de o parte, se observă distinctia dintre pedagogia umană si cea divină, iar pe de altă parte, deoarece prin curătirea mintii noi dobândim cunoasterea dumnezeiască, iar Sfintii se învrednicesc de vederea lui Dumnezeu. În „Tomul aghioritic" se afirmă limpede că mintea percepe o lumină, iar simturile

alta. Simturile percep lumina sensibilă, iar mintea Lumina necreată si cunoasterea prin intermediul imaginilor conceptuale.

Deci, mintea este organul prin care omul vede Lumina dumnezeiască, care reprezintă Împărătia lui Dumnezeu si hrana îngerilor, dar întrucât mintea este unită cu trupul, de aceea atunci când Sfintii sunt cercetati de Harul divin, prin puterea Sa, ei văd „prin simtul văzului si cu mintea ceea ce depăseste atât simturile cât si mintea". În acest fel, omul vede Lumina divină si cu ochii trupesti, dar aceasta se întâmplă deoarece acestia au fost mai înainte transfigurati si li s-a dat această putere prin Harul necreat al lui Dumnezeu. În plus, se stie că Harul necreat este transmis de către suflet trupurilor celor îndumnezeiti », (Hierotheos – Mitropolit de Nafpaktos, „Sfântul Grigorie Palama Aghiorâtul" – trad. prof. Paul Bălan, Ed. Bunavestire, Bacău, 2000, p. 312 – 314).

Actualitatea Rugăciunii lui Iisus, considerăm că este foarte frumos argumentată în excelentul studiu al Elisabethei Behr Sigel care consemnează în acest sens:

« *Practicată atât de muncitorul din uzină sau din adâncul minei cât si de profesorul de teologie, rugăciunea se detasează, în acest nou context istoric, de conceptualizările mostenite din trecut, pentru a-si redobândi spontaneitatea si simplitatea initiale. Astfel se dezvăluie ceea ce întotdeauna a fost, în esenta sa: nu o credintă în puterea magică a unei formule, ci atentie la prezenta lui Dumnezeu, a Cărui Taină este Numele dumnezeiesc; nu alienare într-un mecanism obsesiv, ci artă duhovnicească, care, întorcând mintea de la lumea fenomenală spre străfundurile inimii, adică ale persoanei, pregăteste această inimă să primească iertarea, pacea, iluminarea; nu abolire a gândirii si constiintei personale, ci întâlnire în comuniune, lucidă, cu Persoana divino-umană a lui Iisus. Având nevoie de tăcere si de o anumită detasare, măcar lăuntrică, de cele lumesti, Rugăciunea lui Iisus este totodată si mijloc de dăruire si transfigurare a întregii creatii. Astfel, reuseste să integreze spiritualitătii monastice traditionale una din temele esentiale ale filosofiei religioase moderne rusesti: viziunea unei lumi transfigurate întru nădejde.*
Despre folosirea practică a rugăciunii lui Iisus, asa cum o poate experimenta un crestin al zilelor noastre trăind în mijlocul lumii, si despre inspiratia pe care o poate afla astfel, ne vorbeste cu cea mai mare sobrietate si precizie o autoare laică, Nadejda Gorodetky: „Rugăciunea lui Iisus – scria ea într-un articol publicat în Black Friara, revista dominicanilor englezi – este atât de simplă încât nu ai nevoie să o înveti ca să te slujesti de ea... Multi îsi văd de treburile lor obisnuite repetând această rugăciune. Nici munca în gospodărie, nici munca la câmp, nici munca în uzină nu sunt incompatibile cu ea. Este de asemenea cu putintă, desi este mai greu, să împletesti si ocupatiile intelectuale cu această rugăciune. Ea ne păzeste de multe gânduri si cuvinte desarte sau lipsite de iubire. Sfinteste munca si raporturile zilnice... După câtva timp, cuvintele rugăciunii par a veni de la sine pe buze, întorcându-ne din ce în ce mai mult în obisnuinta prezentei lui Dumnezeu... Treptat, cuvintele par a dispărea. O veghe tăcută, însotită de o pace adâncă a inimii si a mintii, se manifestă prin tumultul existentei zilnice... Numele lui Iisus devine cheia mistică ce deschide lumea, un instrument de ofrandă al fiecărui lucru si al fiecărei persoane, o întipărire a pecetii dumnezeiesti asupra lumii acesteia. Poate că ar trebui să vorbim aici despre preotia tuturor credinciosilor. Împreună cu Marele Arhiereu, să rugăm Duhul: „Fă din rugăciunea mea o taină".

În concluzie, am dori să subliniem influenta pe plan ecumenic a rugăciunii lui Iisus. Asa cum scrie Un moine de l'Eglise d'Orient: „initial, invocarea Numelui lui Iisus era comună tuturor; ea rămâne acceptabilă pentru toti, accesibilă tuturor", tuturor celor care au fost botezati în Hristos. Ea poate astfel să unească în chip real crestinii, încă dureros divizati pe alte planuri institutionale sau sacramentale. Ducând la adâncirea relatiei credinciosului cu Persoana divino-umană a Fiului Omului, rugăciunea lui Iisus ne introduce si în această comunitate a persoanelor in Christo per Spiritum Sanctum pe care Părintii o numeau comuniunea sfintilor » („Fericita întristare" trad. Maria si Adrian Alexandrescu, Edit. IBMBOR, Bucuresti 1997, p. 127 – 129).
Putem concluziona astfel:

« *Toată viata noastră nu e decât acest pelerinaj extraordinar către locul inimii noastre, către acest altar interior. Pentru a pacifica si a curăti mintea, si a o „face să coboare" în inimă, „metoda" foloseste invocarea numelui lui Iisus, cu formulele care au variat: Kirie eleison, „Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-mă", „Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-mă pe mine, păcătosul"... Chemarea numelui combină chemările din Evanghelie ale vamesului si orbului într-o formulă care poate fi prescurtată, care poate fi întretăiată de tăceri, care poate fi uneori un strigăt de smerenie în stare pură, care poate deveni un fel de pecete a binecuvântării sau ca un cântec de dragoste. Atunci descoperim că avem mult mai mult timp pentru a ne ruga decât ne imaginam: mergând pe stradă, urcând o scară, în timpul lucrului, în timpul unei întrevederi, putem să chemăm numele lui Iisus si să ne deschidem iubirii Lui. Si, putin câte putin, chemarea „se alipeste" de respiratie, deschide în noi o respiratie mai profundă, suflarea noastră corespunde într-un fel cu Suflul lui Dumnezeu* » (Olivier Clement, „Viata din inima mortii", trad. Claudiu Soare, Ed. Pandora, 2001 p. 247 – 248).

În final considerăm necesară precizarea că trebuie atentionat cititorul atunci când parcurge capitolul: „Sufletul omenesc – Icoană a Prea Sfintei Treimi" să nu confunde trihotomismul spiritual cu cel antropologic, neacceptat de Biserica Ortodoxă. (A se vedea în acest sens Pr. Dr. Marin D. Ciulei „Antropologia Patristică", Ed. Sirona 1999, p. 53 – 55 si 366).
Asadar în dorinta unui real folos duhovnicesc spre dobândirea rugăciunii neîncetate, binecuvântăm această aparitie editorială îndemnând evlaviosul cititor cu cuvintele Sfântului Apostol Pavel: „*Rugati-vă neîncetat*" si „*Duhul să nu-L stingeti*" (I Tesaloniceni V, 17, 19).

Cu arhieresti binecuvântări
† Galaction
Episcopul Alexandriei si Teleormanului

28 februarie 2002

La Sărbătoarea Sfintilor Cuviosi
Ioan Casian Romanul si Gherman din Dobrogea.

Ierodiaconul Cleopa

Ierodiaconul Paraschiv Cleopa, fostul profesor ateu Cristian Motyka, însufletit de o credintă vie si lucrătoare, a început să tipărească cărti de credintă, care l-au ridicat duhovniceste deasupra multor duhovnici trăitori ai rugăciunii lui Iisus. A vizitat de mai multe ori mânăstirile din Sf. Munte Athos si a luat legătură cu cei mai iscusiti duhovnici care l-au însufletit si mai mult si l-au îndemnat să scrie si l-au binecuvântat pentru acest scop.

Trăitor în Mânăstirea Rarău, este însufletitorul rânduielii duhovnicesti râvnite de multe mânăstiri si de multi monahi care aspiră spre o viată mai înaltă, mai deosebită*. Martor ocular la multe minuni ale Icoanei Maicii Domnului Făcătoare de Minuni de la Mânăstirea Rarău, a scris cartea cu minunile Maicii Domnului la această mănăstire, carte care însufleteste cu râvna si cu dragostea de Dumnezeu, de Prea Curata Fecioară - ocrotitoare si mijlocitoare a întregului neam omenesc - si de Hristos, Fiul lui Dumnezeu si Mântuitorul nostru, al tuturor.

Arhim. Ioan Larion Neagoe
Staretul Mânăstirii Sihăstria Rarău

* Părintele Paraschiv Cleopa este un vrednic continuator al operei spirituale a Părintelui staret al Mânăstirii Rarău, Daniil Tudor (fostul scriitor Sandu Tudor si apoi monahul Agaton). Ca si acesta, a făcut dese vizite în Sf. Munte Athos, unde a câstigat în experienta mistică, a cunoscut puterea si darurile Rugăciunii lui Iisus si a revenit în tară cu chemarea fierbinte de a re-face cunoscută această rugăciune tuturor monahilor si mirenilor. Părintele Daniil a făcut cunoscută Rugăciunea lui Iisus prin intermediul Miscării Rugul Aprins, pe care el însusi a înfiintat-o (Rugul Aprins, care ardea si nu mistuia, este atât o imagine a Maicii Domnului, cât si a rugăciunii neîncetate, a rugăciunii de toată vremea – Rugăciunea lui Iisus). Părintele Cleopa se luptă pentru revigorarea Miscării Rugul Aprins, dar nu numai la nivelul unui grup de intelectuali, ci la nivelul fiecărei parohii sau mânăstiri, ai căror credinciosi ard pentru Hristos. „*Foc am venit să arunc pe pământ si cât as vrea să fie aprins chiar acum*” – Lc.12, 49. Orice crestin trebuie să ardă, să fie purtător de Foc Ceresc, pentru ca Biserica, în întregime, să fie Rugul Aprins.

I. Valoarea si puterea „Rugaciunii lui Iisus”

Îndoita cunoastere a omului:

- cunoasterea „*sfinteniei si puterii lui Dumnezeu*”

- cunoasterea „*păcătoseniei si neputintei noastre*”

Rugăciunea *„Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul”* are două părti, care sunt două mărturisiri:

· mărturisirea de credintă - recunoasterea dumnezeirii lui Hristos;

· mărturisirea păcatelor - recunoasterea păcătoseniei noastre.

Din aceste două mărturisiri izvorăste, aproape firesc, rugăciunea propriu-zisă (a treia parte):

· rugăciunea pentru mântuirea noastră: „*miluieste-mă*”.

Mărturisirea credintei în Hristos este legată de mărturisirea neputintei noastre de a fi mântuiti doar prin puterea noastră. Aceasta spune totul. Astfel, „Rugăciunea lui Iisus” exprimă si sintetizează, în câteva cuvinte, toată învătătura Bisericii noastre Ortodoxe. Prin „Rugăciunea lui Iisus” noi atingem această îndoită cunoastere: a sfinteniei si puterii lui Dumnezei si a păcătoseniei si neputintei noastre.

Sfântul Maxim Mărturisitorul arată că patima mândriei constă în a nu lua în considerare două lucruri: puterea Dumnezeiască si neputinta noastră. Si această nesocotintă dă nastere unei *„minti dezordonate”*. Prin urmare, omul cel mândru este omul nesocotintei, în timp ce omul smerit este omul îndoitei cunoasteri, care îsi recunoaste propria slăbiciune si puterea lui Hristos.

Asadar, prin „Rugăciunea lui Iisus” noi cunoastem si mărturisim puterea lui Hristos (*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu),* ca si propria noastră slăbiciune (*miluieste-mă pe mine, păcătosul).* Atingem, în acest fel, starea binecuvântată a smereniei, iar unde este smerenie este si harul lui Hristos si acest har este Împărătia Cerurilor.

Orbii au rostit cuvintele „*Iisuse, Fiul lui David, ai milă de noi”* (Matei 20, 20) si vederea le-a fost redată. Leprosii au spus la fel si s-au vindecat de lepră (Luca 4, 17).

Întreita lucrare a lui Dumnezeu:
a Tatălui, a Fiului si a Duhului Sfânt

Rugăciunea isihastă mai este numită si *„Rugăciunea lui Iisus”*, dar se bazează pe toate cele trei Persoane ale Sfintei Treimi. Domnul Iisus fiind *„Unul din Sfânta Treime”* nu există niciodată fără Tatăl si Sfântul Duh si alcătuieste împreună cu celelalte Persoane – Treimea cea de-o fiintă si nedespărtită. Hristologia este strâns legată de Trialogie.

Dumnezeu Tatăl i-a poruncit lui Iosif prin înger să-L numească pe Hristos, Iisus: *„Si vei chema numele lui Iisus”* (Matei 1, 21). Sfântul Duh, care l-a luminat pe Sfântul Apostol Pavel, ne învată: *„Nimeni nu poate să zică, Domn este Iisus, decât în Sfântul Duh”* (Corinteni 12, 3). Rostind „Rugăciunea lui Iisus” (*„Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul”*), Îl recunoastem pe Dumnezeu Tatăl si ne supunem Lui. Mai mult, simtim lucrarea si împărtăsirea Sfântului Duh.

Sfintii Părinti fiind luminati de Sfântul Duh, ne-au spus că *„Tatăl, prin Fiul, în Sfântul Duh, săvârsesc toate”*. Întreaga Sfântă Treime a creat lumea si a făcut pe om. Si iarăsi, întreaga Sfântă Treime a recreat omul si lumea: *Tatăl a binevoit si Cuvântul s-a întrupat de la Sfântul Duh*. Astfel, întruparea lui Hristos s-a făcut *„din vointa Tatălui si prin lucrarea Sfântului Duh”.* De aceea spunem că mântuirea omului si dobândirea darurilor divine sunt fapte comune ale Sfintei Treimi. Aceasta o spun si Sfintii Părinti.

Sfântul Simeon Noul Teolog scrie că Fiul si Cuvântul lui Dumnezeu este **usa** mântuirii noastre, potrivit cuvintelor: *„Eu sunt usa. De va intra cineva prin Mine, se va mântui si va intra si va iesi si păsune va afla”* (Ioan 10, 9). Mântuitorul Iisus Hristos este usa, iar Dumnezeu Tatăl este **casa**: *„În casa Tatălui Meu multe locasuri sunt”* (Ioan 10, 9). Asa că, intrăm în casa lui Dumnezeu prin Mântuitorul Iisus Hristos si pentru a deschide usa – Hristos, avem nevoie de **cheia** care este Duhul Sfânt (deoarece cunoastem Adevărul, care este Hristos, prin lucrarea Duhului Sfânt). Tatăl a trimis pe Fiul în lume; Fiul si Cuvântul lui Dumnezeu îl descoperă pe Tatăl; Sfântul Duh care purcede din Tatăl si este trimis prin Fiul, zămisleste pe Hristos în inimile noastre.

Îl cunoastem, deci, pe Tatăl, prin Fiul, în Sfântul Duh.

Sfântul Maxim Mărturisitorul vorbeste adeseori, în scrierile sale, despre întrupările mistice ale Cuvântului. El scrie că precum cuvintele legii si ale profetilor au fost înaintemergătoare întrupării Cuvântului, în acelasi fel, Fiul si Cuvântul lui Dumnezeu, întrupat fiind, a devenit înaintemergător *„prezentei Lui în Duh”*. A învătat pe oameni prin propriile Lui Cuvinte, ca să fie în stare să primească prezenta Lui Dumnezeiască. **Cu alte cuvinte, Hristos trebuie să se întrupeze înlăuntrul nostru, noi neputând altfel vedea slava Sa în Ceruri. Întruparea lui Hristos în noi este făcută prin bunăvointa Tatălui si prin lucrarea Sfântului Duh.** Iată cum este exprimată împreună lucrarea Sfintei Treimi, cum recunoastem si mărturisim marea taină că Domnul s-a descoperit prin Întruparea Sa. Acela care neagă „Rugăciunea lui Iisus”, neagă Sfânta Treime. El nu se supune Tatălui si nu primeste iluminarea Sfântului Duh, asadar, nu are adevărata împărtăsire cu Hristos. Deci, trebuie să se întrebe dacă este cu adevărat crestin ortodox sau nu.

Sufletul omenesc - icoană a Prea Sfintei Treimi

Creat după *chipul* lui Dumnezeu (Facerea 1, 26), prin **minte, cuvânt si inimă** (treimea umană), crestinul este chemat să devină *asemenea* cu Dumnezeu prin sfintenie (Matei 5, 48), care se obtine cu ajutorul Harului lui Dumnezeu, prin practicarea virtutilor crestine [n.red.: treimea minte-cuvânt-inimă este doar o imagine-icoană ajutătoare si nu una antropologică]. Asemănarea crestinului cu Dumnezeu înfătisează starea de deplină sfintenie, dreptate si moralitate, ce poate fi atinsă prin statornicia în fapte bune, crestine, de către om. Acest lucru depinde de actiunea puterilor spirituale si morale omenesti, iar pe de altă parte de ajutorul Harului Dumnezeiesc.

Prin Sfântul Botez, omul cel vechi este înmormântat cu Hristos, pentru ca împreună cu El să învieze (Galateni 3, 27), devenind astfel purtător de Hristos sau Hristofor. În acest fel,

crestinul intră, prin Iisus Hristos, în Trupul Său Tainic (Mistic), iar Treimea Dumnezeiască locuieste acum înlăuntrul inimii sale (Ioan 17, 21) si îl îndumnezeieste prin energiile Sale Divine Necreate.

Treimea Umană, chip al Sfintei Treimi, trebuie să se adâncească în *asemănare*, rămânând în legătura dragostei dumnezeiesti pentru că cel ce nu face acestea, îsi sfâsie sufletul treimic, desfăcând mintea de cuvânt si de vointă. Păcatele si diavolii destramă treimea umană, astfel încât:

· **mintea**, în loc să fie smerită si luminată de Duhul Sfânt, devine mândră si plină de întunecimea păcatelor ;

· **cuvântul** vorbit, în loc să fie plin de Duh (de harul si de mireasma Duhului Sfânt), devine plin de duhoarea păcatelor ;

· **inima**, în loc să fie smerită si jertfelnică, pentru mântuirea aproapelui, devine împietrită si plină de iubire de sine.

Crestinul are *minte, cuvânt si duh*, iar mintea nu este fără de cuvânt, nici cuvântul fără duh, si acestea sunt una în alta si în ele însele. Pentru că mintea grăieste prin cuvânt si cuvântul se arată prin duh.

Prin aceasta, omul poartă un *„chip”* al Sfintei Treimi. Harul Dumnezeiesc (Energie Divină Necreată) trebuie să lumineze mintea noastră, să o aducă la puritate, restabilind facultătile ei rationale si intuitive, orientate spre contemplatie si îndumnezeire.

Rugăciunea ne reface chipul treimic si ne aduce asemănarea cu Dumnezeu

Mintea noastră este aceea care hrăneste sufletul nostru. Darul Duhului Sfânt pătrunde în noi prin poarta mintii noastre. Dar această poartă este închisă de păcatele noastre si de diavoli. Trebuie să ne rugăm până se deschide poarta mintii si prin ea va veni darul lui Dumnezeu în mintea noastră si de aici în inima noastră. Iar, când plinătatea harului va umple inima noastră, el se va revărsa în afară, pătrunzând din suflet în trup, transformându-l din muritor în nemuritor, din stricăcios în nestricăcios, făcându-l iradiator de bună mireasmă, taumaturg si theofor (exemplu: trupurile sfintilor).

Cea mai sigură si scurtă cale a unirii mistice a mintii cu cuvântul si cu vointa, precum si a acestora, a omului deci, cu Dumnezeu, se realizează prin *„Rugăciunea lui Iisus”*. Toate faptele bune, crestine, ajută mintea să câstige dragostea dumnezeiască, dar mai mult decât toate, rugăciunea curată. Rugăciunea lui Iisus curătă firea umană de păcate mai repede decât orice faptă bună, deoarece ea are ca lucrare si ca îndeletnicire porunca cea mai mare si mai cuprinzătoare decât toate celelalte porunci: aceea de a iubi omul pe Dumnezeu din tot sufletul său, din toată inima sa si din tot cugetul său, si pe aproapele său ca pe sine însusi. În mod deosebit, pentru împlinirea acestei porunci, dar si pentru împlinirea celorlalte, i se dă omului darul cel mai presus de fire a lui Dumnezeu, pentru a se putea ruga si curăta. Prin „Rugăciunea lui Iisus”, se poate curăta deplin si cât mai repede, atât mintea, cât si inima omului. Si după cum trupul care nu respiră este mort, tot astfel si sufletul care nu se roagă neîncetat (1 Tesaloniceni 6, 17) este mort duhovniceste.

Lucrarea *„Rugăciunii lui Iisus”* este simplă si nu necesită nici un fel de studii si nici cunostinte înalte. Nu se cere nimic altceva decât dragoste înflăcărată pentru Mântuitorul Iisus Hristos si repetarea neîncetată a rugăciunii, cu atentie, cu frică de Dumnezeu si cu duh smerit. Nu se cere de la început rugăciunea inimii sau celelalte faze mai înalte ale ei, ci numai repetarea ei, cu buzele mai întâi, apoi – alternativ – cu buzele si cu mintea, si asa mai departe. Noi să facem ceea ce este omeneste, adică repetarea rugăciunii asa cum este ea, chiar necurată – la început, si Dumnezeu va face ceea ce este dumnezeiesc – adică urcarea noastră pe treptele cele mai înalte ale „Rugăciunii lui Iisus”.

„Rugăciunea lui Iisus” cere, în primul rând, despătimirea de lume, ascultarea de un duhovnic sporit si păzirea poruncilor Dumnezeiesti. La început, atentia noastră se va concentra pentru împlinirea poruncilor dumnezeiesti si va fi ocupată cu deprinderea înfrânării si a ascultării.

Sfintii Părinti spun că virtutile nu unesc pe om desăvârsit cu Dumnezeu, ci ele sunt mijlocul cel mai bun pentru dobândirea rugăciunii, care uneste pe om cu Dumnezeu – Sfânta Treime. Virtutile sunt conditia esentială pentru a primi mai mult har, dar ele nu aduc prin ele însele har.

Când duhovnicul, care are „Rugăciunea lui Iisus”, realizează că vointa ucenicului său a fost tăiată si că a fost curătit de patimile cele mai grave, atunci hotărăste să-i dezvăluie din tainele *„Rugăciunii lui Iisus”*, dar si atunci nu-i spune totul, ci numai atât cât poate el duce si lucra (ucenicul). Duhovnicul va călăuzi pe ucenic putin câte putin, pentru a evita o cădere prea mare, în caz că ar putea fi amăgit sau dus în greseală.

Scopul principal al „Rugăciunii lui Iisus” este reunificarea omului „care s-a împărtit” prin căderea în păcate. Omul, potrivit Sfintei Scripturi, a fost creat *„după chipul lui Dumnezeu”* (Coloseni 3, 10). Dumnezeu este Treime, adică fiintă în trei ipostaze (persoane): Tatăl, Fiul si Duhul Sfânt. Astfel, sufletul fiind creat după chipul lui Dumnezeu, este unic, dar multiplu. El are trei puteri: ***mintea (ratiunea), dorinta (pofta) si vointa (mânia)***. Toate aceste trei puteri trebuie să fie unite si îndreptate spre Dumnezeu.

Sfântul Maxim Mărturisitorul spune că: *„prefacerea acestor puteri după fire, înseamnă pentru minte să cunoască pe Dumnezeu, pentru dorintă să dorească si să iubească pe Dumnezeu, iar pentru vointă să împlinească Voia lui Dumnezeu, cea Sfântă”*. Numai în acest fel este împlinită porunca Dumnezeiască: *„Să iubesti pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău, din tot cugetul tău si din toată puterea ta”* (Marcu 12, 30).

Când mintea rămâne în Dumnezeu, ridică dorinta să îl iubească si vointa să lupte împotriva duhului celui rău si să caute curătirea. Astfel, existând un imbold spre Dumnezeu, există si unirea cu Dumnezeu. Din contră, păcatul rupe unirea celor trei puteri sufletesti. Astfel, mintea tinde să-L nesocotească pe Dumnezeu, puterea poftitoare este îndreptată spre creaturi si spre păcate, iar vointa este supusă tiraniei patimilor. Astfel, păcatele vor înrobi cu totul sufletul. Sfântul Grigorie Palama descrie astfel această stare: *„Mai întâi mintea se miscă departe de Dumnezeu si se întoarce spre celelalte creaturi; de câte ori vom deschide o usă patimilor, mintea se va împrăstia imediat, preocupată fiind tot timpul de lucruri trupesti si lumesti si asupra multimii plăcerilor si gândurilor împătimite ce vin din ele”.* Apoi, mintea căzând de la Dumnezeu, abate dorinta de la El si de la poruncile Lui: *„Când mintea rătăceste, dorinta este împrăstiată în desfrâu si nebunie”*.

În cele din urmă, vointa este chinuită si supusă patimilor. Astfel, omul care a fost sortit să devină fiu al lui Dumnezeu după har, devine un ucigas asemenea celor mai sălbatice fiare, asemănându-se mai degrabă cu un scorpion sau cu o viperă.

Deci, în acest fel, cele trei puteri sufletesti se abat de la Dumnezeu si în acelasi timp se pierde unitatea dintre ele. Dorinta ar vrea să se întoarcă la Dumnezeu, dar vointa nu-i permite. Pofta ar vrea să se întoarcă la Dumnezeu, dar mintea – neavând credintă în Dumnezeu – nu

vrea să-L iubească. Crestinii trebuie să lupte pentru această unitate a sufletului si să o atingă în final prin *„Rugăciunea lui Iisus".* Întoarcerea noastră la Dumnezeu începe cu adunarea mintii. Scopul nostru este să despărtim mintea de atractiile care o înconjoară si să o aducem înlăuntrul inimii, astfel încât si pofta să fie adusă înapoi la Dumnezeu.

Refacerea chipului dumnezeiesc (treimic) al omului înseamnă deci unirea (actiunea în comun, în consens) a mintii, inimii si vointei omului, lucru care poate avea loc numai după despătimirea lor, curătirea lor (prin rugăciunea isihastă în special). Iar realizarea asemănării omului cu Dumnezeu înseamnă unirea omului cu Dumnezeu, îndumnezeirea lui.

Deosebirea radicală dintre „Rugăciunii lui Iisus" si Yoga sau alte metode mistice orientale

1. În „Rugăciunea lui Iisus" se regăseste credinta în Dumnezeu care a creat lumea si care o conduce si o iubeste. El este un Părinte iubitor, care are grijă să mântuiască creatia Sa. Mântuirea se obtine în Dumnezeu. Din acest motiv, când ne rugăm Îl implorăm zicând *„miluieste-mă!".* Autorăscumpărarea si autoîndumnezeirea sunt departe de lucrătorul „Rugăciunii lui Iisus", pentru că acesta este păcatul lui Adam. El a vrut să devină Dumnezeu, nesocotind planul lui Dumnezeu pentru el. Mântuirea nu este obtinută prin noi însine si *„nu vine din noi însine"*, cum pretind sistemele filosofice omenesti, ci este atinsă în Dumnezeu.

2. Cuvintele „Rugăciunii lui Iisus" cuprind la un loc, constiinta prezentei lui Dumnezeu, constiinta păcătoseniei proprii si trebuinta de a fi miluit de Iisus. Ele exprimă un raport al dependentei persoanei umane de mila iubitoare a Persoanei Divine si nu de o fortă (Energie) impersonală, ca în mistica altor credinte. Noi nu ne luptăm ca să întâlnim un Dumnezeu impersonal, prin „Rugăciunea lui Iisus". Noi nu căutăm înăltarea spre nimicul absolut. Rugăciunea noastră se îndreaptă spre Dumnezeul Personal, Dumnezeul-Om Iisus, de aceea spunem *„Doamne Iisuse, Fiul lui Dumnezeu"*. Natura divină si cea umană se întâlnesc în Hristos, cu alte cuvinte *„întru El locuieste trupeste plinătatea Dumnezeirii"* (Coloseni 2, 9).

Asadar, antropologia si soteriologia crestină (învătătura despre om si cea despre mântuirea lui), în monahismul ortodox, sunt strâns legate de hristologie.

Noi îl iubim pe Mântuitorul Iisus Hristos si îi păzim poruncile Lui. Acordăm mare importantă acestui aspect. Insistăm pe păzirea poruncilor lui Hristos. El însusi ne-a spus: *„Dacă mă iubiti, păziti poruncile Mele"* (In 14, 15). Iubindu-L pe Hristos si păzind poruncile Lui, suntem uniti cu întreaga Sfântă Treime.

3. Nu atingem o stare de mândrie prin rugăciunea neîncetată. Sistemele filosofice orientale urmăresc înăltarea Sinelui (din iubire de sine si deci, din mândrie).

Crestinii ortodocsi ajung la starea binecuvântată de smerenie, prin „Rugăciunea lui Iisus". Spunem *„miluieste-mă"* si ne considerăm mai răi decât toti oamenii. Noi nu dispretuim pe nici unul dintre fratii nostri. Cel ce lucrează „Rugăciunea lui Iisus" este străin de orice mândrie, pentru că oricine este mândru, este nebun (Ps. 13, 1).

4. Mântuirea noastră nu este o notiune abstractă, ci este unire în Duhul Sfânt, cu Hristos, cu Dumnezeu, cu Sfânta Treime. Dar, această unire totusi nu sterge latura noastră omenească. Nu suntem integrati (dizolvati, desfiintati), din moment ce si noi suntem persoane.

5. Pe măsură ce se dezvoltă rugăciunea, ajungem la putinta de a ne vedea si recunoaste greseala, putem să vedem si să distingem miscările diavolilor, dar, în acelasi timp si

lucrarea lui Hristos. Putem deci deosebi duhurile. Recunoastem astfel lucrarea diavolului, care de multe ori se schimbă chiar si într-un înger de lumină. Distingem, deci, binele de rău, necreatul de creat.

6. Lupta pentru „Rugăciunea lui Iisus" este legată de curătirea sufletului si a trupului de urmările stricăcioase ale patimilor. Nu tintim apatia stoică, ci ne străduim să atingem starea de nepătimire lucrătoare, adică nu dorim mortificarea patimilor, ci transformarea lor. Fără nepătimire, Dumnezeu nu poate fi iubit si nu ne putem mântui. Dar, din cauză că această dragoste a fost pervertită si deformată, noi ne străduim pentru transformarea ei. Luptăm ca să schimbăm stările pervertite pe care diavolul le-a creat în noi. Nu putem fi mântuiti fără acest război personal care este realizat cu ajutorul harului lui Hristos. Potrivit Sfântului Maxim Mărturisitorul: *„Priceperea duhovnicească fără curătirea inimii, este teologia diavolilor"*.

7. Noi, crestinii ortodocsi, nu încercăm să ne călăuzim mintea spre nimicul absolut, prin *„Rugăciunea lui Iisus"*, ci să o întoarcem spre inimă si să coborâm harul lui Dumnezeu în suflet, de unde se va răspândi în tot trupul. *„Împărătia lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru"* (Luca 17, 21). După învătătura Sfintei Biserici Ortodoxe, nu trupul este în sine rău, ci felul nostru de a gândi, care este după trup (trupesc). Nu trebuie să încercăm să scăpăm de *haina sufletului*, după cum pretind sistemele filosofice, ci trebuie să încercăm să o salvăm. În plus, mântuirea înseamnă răscumpărarea întregului om, deci a sufletului si a trupului. Noi nu avem ca scop distrugerea trupului, ci luptăm ca să-l îndumnezeim. Noi nu dorim nici distrugerea vietii, nu aspirăm să ajungem acolo unde nu este dorită viata, pentru a înceta astfel suferinta. Noi practicăm „Rugăciunea lui Iisus", pentru că însetăm după viata cea vesnică si vrem să trăim vesnic cu Dumnezeu.

8. Nu suntem indiferenti la lumea din jurul nostru. Sistemele filosofice orientale evită să înfrunte problemele oamenilor, pentru a-si putea mentine pacea (si indiferenta!). Noi ne rugăm neîncetat pentru toti. Suntem mijlocitori pentru lumea întreagă. Mai mult, mântuirea noastră înseamnă unirea cu Hristos în timp ce suntem în comuniune cu alte persoane pe care le ajutăm pe calea mântuirii. Nu ne putem mântui prin noi însine. O bucurie care este numai a noastră, fără să fie si pentru ceilalti, nu este bucurie adevărată, ci egoism.

9. Nu dăm prea mare importantă tehnicilor psihosomatice si diferitelor pozitii ale corpului. Considerăm doar că unele ajută la concentrarea mintii în inimă, ceea ce de altfel este posibil să se realizeze si fără aceste tehnici.

Valoarea de nepretuit a „Rugăciunii lui Iisus"

Noi nu luptăm pentru nepăsare, care este o stare negativă, ci pentru dobândirea harului lui Dumnezeu.

Dacă curătirea si mântuirea se atinge prin „Rugăciunea lui Iisus", celelalte rugăciuni nu sunt potrivite sau necesare? Ele ne pot ajuta? Bineînteles. Fiecare rugăciune are o putere uriasă. Este un strigăt al sufletului. Harul lui Dumnezeu vine în noi potrivit credintei si străduniei celui care-L cere. Există mai multe feluri de rugăciune: r*ugăciunea liturgică, rugăciunea individuală, rugăciune de multumire, de laudă,* etc.

Totusi, „Rugăciunea lui Iisus" are o valoare nepretuită, pentru că, după cum spune Sfântul Isaac Sirul, ea este acea cheită cu ajutorul căreia putem pătrunde taine pe care *„ochiul nu le-a văzut, urechea nu le-a auzit, si nici la inima omului nu s-au suit"*. Adică, „Rugăciunea lui Iisus" poate stăpâni mintea si o poate face să se roage fără încetare. Atunci mintea devine fără de

culoare, fără formă, fără contur si primeste într-un timp scurt har peste har. „Rugăciunea lui Iisus” aduce mult har, mai mult decât chiar psaltirea, pentru că este strâns legată de smerenie si de constiinta păcătoseniei noastre.

Sfântul Grigorie Sinaitul spune că *„Psaltirea este pentru cei care luptă pentru curătirea inimii si pentru începători, în timp ce „Rugăciunea lui Iisus” este pentru cei ce au gustat harul dumnezeiesc, pentru sihastri”.*

De obicei, odată cu psalmodierea vine si dezordinea, pătrunzând în inimă egoismul si mândria pentru frumusetea vocii, pentru părerile pe care le au ceilalti despre noi. Dar nu există nimic dinafară care să stârnească mândria celui ce rosteste tainic *„Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine, păcătosul”* în chilia lui. Pentru acest motiv, sihastrii practică mai mult „Rugăciunea lui Iisus” si fac utreniile si metaniile cu „Rugăciunea lui Iisus”.

„Rugăciunea lui Iisus” este destul de scurtă. Mintea se poate fixa mai usor pe rugăciuni scurte.

„Rugăciunea lui Iisus” are o profunzime imensă, care nu poate fi văzută dinafară. Mintea noastră are însusirea de a spori dragostea si de a o dori, ceea ce o face să se concentreze asupra ei. Sfântul Maxim Mărturisitorul spune că: *„mintea rămâne statornică în lucrurile pe care o sporesc si de aceea asupra acelora care o sporesc, îsi îndreaptă si dorinta si dragostea, fie că sunt dumnezeiesti, fie trupesti si pătimase”*. Mai mult, aceleasi lucruri se întâmplă si cu cunoasterea. Ceea ce la prima vedere este simplu, poate deveni un subiect de studiu îndelungat. Cu atât mai mult, dulcele nume al lui Iisus. Poti medita toată viata asupra lui. „Rugăciunea lui Iisus” este cea mai mare stiintă si cea mai înaltă formă, prin care dobândim Teologia sau Vederea lui Dumnezeu, care este izvodirea si sfârsitul rugăciunii curate, fructul ei binecuvântat.

Puterea „Rugăciunii lui Iisus” –

descoperirea si nimicirea duhurilor rele (patimilor)

Printre însusirile minunate si necuprinse de minte ale dumnezeiescului nume al lui Iisus, se găseste si puterea de a izgoni pe demoni, lucru pe care ni-l spune Însusi Domnul nostru Iisus Hristos (Marcu 16, 17) Demonii pot sălăslui în om în două moduri:

1. *În chip simtit*, când locuieste cu fiinta lui în trupul omului si când chinuieste si trupul si sufletul. În felul acesta, în om se poate afla unul sau mai multi demoni (Marcu 5, 9). Acest om este un demonizat. Din Sfintele Evanghelii aflăm că Domnul nostru Iisus Hristos vindecă demonizatii. De asemenea, Sfintii Apostoli, ucenicii Domnului Iisus, izgoneau pe diavoli din oameni cu puterea numelui Domnului Iisus.

2. *În chip moral*, satana petrece în om, când omul se face împlinitorul voii diavolului. În felul acesta *„a intrat satana în Iuda”* (Ioan 8, 27), adică a pus stăpânire pe mintea si vointa lui, s-a unit cu el în duh. În această stare se află, tinând seama de gradul lor de păcătosenie, toti cei care s-au botezat în Hristos, dar s-au îndepărtat de El prin păcate. Astfel înteleg Sfintii Părinti întoarcerea diavolului cu alte sapte duhuri, mai cumplite, în templul sufletesc, din care s-a îndepărtat Duhul Sfânt, prin păcatele omului (Matei 12, 43-45). Duhurile care intră în acest fel în om, pot fi izgonite prin „Rugăciunea lui Iisus”, dacă vietuim în necontenită pocăintă. Trebuie, deci, să ne îngrijim ca să izgonim duhurile diavolesti intrate în noi, din pricina neglijentei si a păcatelor noastre, prin *„Rugăciunea lui Iisus”*.

Această rugăciune are Puterea de a învia pe cei omorâti de păcate si de a-i izgoni pe demoni (Ioan 11, 25). „Rugăciunea lui Iisus” mai întâi descoperă prezenta demonilor în om si apoi îi izgoneste.

Puterea satanei, când aude numele Domnului Iisus Hristos, chemat în rugăciune de cel ce se roagă, începe să se clatine. Atunci, diavolul atâtă în om toate patimile, căutând să-l întrerupă pe crestin de la rugăciune si să-l înspăimânte. Sfintii Părinti arată că lucrarea patimilor si cea a demonilor sunt legate între ele, căci demonii lucrează prin mijlocirea patimilor. Când, în vremea „Rugăciunii lui Iisus”, vom simti o deosebită tulburare si fierbere a patimilor, să nu cădem în deznădejde si tulburare din această pricină. Dimpotrivă, să ne îmbărbătăm si să ne pregătim pentru o nevointă mai puternică cu *„Rugăciunea lui Iisus”*, ca unii ce simtim în chip vădit că rugăciunea a început să producă în noi lucrarea care îi este proprie.

Sfântul Ioan Gură de Aur spune: *„Pomenirea numelui Domnului nostru Iisus Hristos îl atâtă la luptă pe diavol, căci sufletul ce se sileste în „Rugăciunea lui Iisus” poate dobândi totul. Dar, mai întâi, omul va vedea răul dinlăuntrul inimii sale si apoi binele. Această rugăciune dă pe fată păcatul care este în noi si tot această rugăciune îl va nimici. Această rugăciune va birui si va smulge, încetul cu încetul, puterea diavolului din inima noastră”*.

Isihasmul – calea de îndumnezeire a omului

Omul a fost creat după *chipul* lui Dumnezeu si în vederea ajungerii la *asemănarea* cu Dumnezeu (Facerea, 1, 26; 5, 1). În traditia Sfintilor Părinti, această asemănare înseamnă îndumnezeirea omului. De aceea, scopul final al omului este ajungerea la îndumnezeire.

Sfântul Grigorie Palama spune că: *„îndumnezeirea înseamnă vederea luminii necreate”*. Atunci când persoana umană ajunge la vederea Luminii Necreate în Persoana Logosului – Cuvântul lui Dumnezeu, el ajunge la îndumnezeire. Vederea Luminii necreate este unirea cu Dumnezeu, îndumnezeirea persoanei umane (participare si comuniune cu Dumnezeirea).

Contemplarea si îndumnezeirea oferă adevărata cunoastere a lui Dumnezeu. Cunoasterea lui Dumnezeu si teologia nu sunt roade ale ratiunii, ci o viată trăită dincolo de ratiune. Ele depăsesc întelegerea si cunoasterea umană. Nu există vreun capăt al îndumnezeierii, ci o progresie infinită. Singura metodă care duce la îndumnezeire si la vederea Luminii Necreate este cea ascetică, care este după Hristos si întru Hristos.

Vom analiza, pe scurt, doar câteva elemente ale acestei metode ascetice, care constituie ceea ce numim isihasm.

Sfintii Părinti spun că există trei etape ale desăvârsirii duhovnicesti: *curătirea inimii, iluminarea mintii* si *îndumnezeirea*. Despătimirea sau curătirea inimii înseamnă eliberarea ei de toate gândurile rele, detasarea persoanei umane de plăcere si durere. Iluminarea mintii înseamnă atingerea rugăciunii neîncetate a mintii, prin care omul scapă de ignorantă si de uitare si, în acest fel, are mintea mereu îndreptată spre Dumnezeu. Iar *vederea lui Dumnezeu* înseamnă contemplarea Dumnezeirii si eliberarea omului de imaginatie.

Odată cu căderea omului, mintea sa s-a identificat si s-a supus ratiunii si patimilor. Aceste două centre de cunoastere nu sunt identice, ci functionează în paralel. Identificarea lor duce la întunecarea mintii si la căderea omului. Ele sunt despărtite cu ajutorul isihasmului, prin limitarea temporară a *simturilor si a ratiunii*, prin folosirea rugăciunii neîncetate a mintii si a inimii, prin coborârea mintii în inimă. În acest fel, după un timp, cu ajutorul lui Dumnezeu, persoana umană experiază isihia mintii, care înseamnă a trăi în Domnul. Aceasta înseamnă că mintea s-a *curătit*

de gânduri si că nu are decât o singură activitate, cea a rugăciunii neîncetate. Isihia mintii este o predanie a Sfintilor Părinti si mai este numită *„cunoasterea gândurilor”* (când mintea omului devine mintea lui Hristos, ea se poate contempla pe sine!).

Persoana umană, în drumul ei spre îndumnezeire, face mari eforturi pentru a se elibera si de imaginatie. Aceasta nu înseamnă că persoana umană scapă de imaginatie, ci doar că aceasta este inactivă. Imaginatiile sunt văluri puse pe minte, care este ochiul sufletului, împiedicând-o de la vederea Slavei Dumnezeirii.

Istorioară despre puterea „Rugăciunii lui Iisus”

Un frate, lucrător al rugăciunii mintii si a inimii, rugându-se a avut următoarea vedenie: «*A văzut cu mintea sa că se află în Iad, în Tartar, acolo unde este locuinta tuturor demonilor. Acolo a văzut o cetate foarte mare, care era plină de întuneric foarte gros si aproape pipăibil, despre care, spune Mântuitorul nostru Iisus Hristos: „Acolo va fi întunericul cel din afară”, deoarece nici o rază de lumină nu pătrunde acolo. Acolo a hotărât Domnul să locuiască demonii, în vecii vecilor. Iar portile acestor cetăti erau mari si puternice, fiind păzite de câtiva demoni înfricosători de urâti. Înăuntrul cetătii locuiau demoni fără de număr. Unii dintre ei ieseau din cetate, iar altii intrau, ca albinele în stup.*

Fratele stătea lângă drum. Era aplecat, fruntea lui sprijinindu-se pe genunchi, trupul lui fiind arcuit ca un pod, iar pieptul lui adâncit ca o boltă.

Astfel stând, fratele spunea cu durere, din inimă: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul”. Spunând astfel rugăciunea, la fiecare rugăciune a sa, iesea din gura lui o flacără de foc imaterială, care se îndrepta către un demon si-l ardea, încât demonul rămânea pe loc ca „un bustean”. Spunând mai departe rugăciunea, alt demon era ars de para de foc ce iesea din gura lui. Rugându-se fratele astfel mai mult timp, a reusit cu Darul lui Dumnezeu să ardă mai multi demoni, care stăteau în fata portilor iadului.

Demonii, care se aflau înăuntrul cetătii, vedeau că dispar demoni, vedeau si sabia de foc a „Rugăciunii lui Iisus”, care îi nimicea, dar de unde venea aceasta nu puteau afla, pentru că numele lui Dumnezeu îi ametea, precum ameteste fumul albinele.

Atunci, au mers si au spus cele întâmplate împăratului lor, Satana, care aflând de nenorocire, s-a tulburat foarte, dar se temea să iasă din cetate, pentru a nu fi ars si el. A scos, însă, capul său necurat afară din cetate, pentru a vedea ce se întâmplă si de unde vine sabia de foc. În acele clipe, flacăra de foc a rugăciunii l-a atins în fată, arzându-l. Atunci, s-a retras repede înăuntru, închizând portile Iadului.

Iar fratele, venindu-si în fire si cugetând la cele întâmplate, se bucura de nimicirea demonilor, slăvind si multumind Domnului nostru Iisus Hristos, care a dat atâta har si putere celor care îl iubesc din tot sufletul si îl cheamă din adâncul inimii în ajutor».

II. Suntem datori să ne rugăm

Datoria crestinilor de a spune „Rugăciunea lui Iisus”

Dacă rugăciunea n-ar fi fost obligatorie, atunci Duhul Sfânt nu ne-ar fi spus prin gura Sfântului Proroc David: *„Bine voi cuvânta pe Domnul în* ***toată vremea****”* (Psalm 33,1; 102, 1-2) - Rugăciunea lui Iisus mai este numită si rugăciunea de toată vremea sau rugăciunea isihastă. De asemenea, nici Dumnezeiescul Apostol Pavel – gura lui Hristos – nu ne-ar fi poruncit: *„Rugati-vă neîncetat”* (II Tesaloniceni 5, 17). Din aceste mărturii ale Sfintei Scripturi, întelegem că trebuie să ne rugăm tot timpul si în orice loc, dar mai ales în Biserică si în Sfintele Mănăstiri, unde este mai puternic darul rugăciunii.

Dar, vor zice unii, cum putem să ne rugăm neîncetat, având atâtea munci grele de făcut si o singură gură si un singur cuvânt? Prea Bunul Dumnezeu, cel ce toate, cu negrăită întelepciune le-a făcut, acela din început, ne-a înzestrat cu îndoit cuvânt si îndoită gură, spre a putea împlini cele ce prin Duhul Sfânt avea să le ceară de la noi. În afară de gura trupului nostru, avem si o gură tainică, a sufletului nostru. Deci, când vorbim cu gura trupului, trebuie să ne rugăm tainic cu gura mintii. Putem să utilizăm metaniile brătară, pentru a ne ruga în acest timp cu „Rugăciunea lui Iisus”.

Dar, ne întrebăm, cum poate crestinul care vorbeste despre cele ale vietii, când mănâncă sau când doarme, cum poate el să-L laude pe Dumnezeu? La aceasta răspunde Sfântul Vasile cel Mare, că este o gură de taină a omului, lăuntrică, prin mijlocirea căreia omul devine părtas cuvântului - dătător de viată – al lui Dumnezeu, care este pâinea cea vie, care s-a pogorât din Cer. Despre această gură spune Sfântul Proroc David: *„Gura mea am deschis si am aflat”* (Psalm 118, 131).

Dumnezeu ne cheamă să deschidem această gură tainică pentru ca sufletul să primească hrana cea vesnică, Harul Duhului Sfânt. Dar, în afară de orice rugăciune tainică, Sfântul Isaac Sirul arată că orice gândire cu frică de Dumnezeu, orice cugetare duhovnicească, orice grijă a mintii pentru mântuire si orice muncă pe care o facem cu răbdare, smerenie si dragoste crestină, spre folosul semenilor nostri si spre slava lui Dumnezeu, este de fapt o rugăciune. El zice: *„Se cuvine să cunoastem, fratilor, că orice vorbire ce se face în taină si toată grija mintii pentru Dumnezeu si toată cugetarea celor duhovnicesti, în rugăciune se preface. Ori cuvinte citite de a-i spune, ori glasuri ale gurii spre doxologia lui Dumnezeu, ori grija de mântuire în Domnul, ori închinăciuni ale trupului, ori cântare de psalmi, prin cuvântare de stihuri si altele de acest fel, prin care se face învătătura rugăciunii curate si din care se naste Dragostea fată de Dumnezeu. Este bine să stim că si simtirea de Dumnezeu, fără cuvinte, este o rugăciune”*.

Când cineva munceste cu frică de Dumnezeu si spre folosul semenilor si are prezenta lui Dumnezeu în minte, unul ca acesta se află întru simtirea de Dumnezeu si este întru rugăciune. Dacă la această simtire de Dumnezeu adaugă si cuvinte (rugăciuni), atunci este asemenea cu cel care peste focul aprins mai pune lemne.

Domnul nostru Iisus Hristos este unicul mijlocitor pentru mântuirea noastră obiectivă. Numele lui a împrumutat de la Dumnezeirea Sa o putere Atotsfântă si Nemărginită. Asadar, dacă toată munca noastră o vom face simtind prezenta lui Dumnezeu si rugându-ne Lui, atunci toată viata noastră se va preface într-o rugăciune neîncetată, plină de nădejdea si bucuria mântuirii.

Să muncim având în gura noastră *„Rugăciunea lui Iisus”*, în minte vederea lui Dumnezeu si să ne rugăm neîncetat, oriunde am fi. Altfel spus, să stăm cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu si să ne rugăm.

Fără rugăciune lucrătoare si muncă binecuvântată, nimeni nu poate să scape de actiunea patimilor si ale gândurilor provenite de la diavoli. Cei care se nevoiesc în ascultare la Sfintele Mănăstiri, în viata de obste, mai repede biruiesc patimile, căci prin muncă binecuvântată, răbdare si tăierea voii lor, lovesc deodată patimile si prin lovituri repetate ajung să le omoare desăvârsit. Pentru cei ce sunt în singurătate (pustie), lupta este numai cu gândul, care este tot atât de slabă în lucrarea ei, ca lovitura pricinuită de atingerea unei muste. De aceea, omorârea patimilor în singurătate se prelungeste mult timp si aproape întotdeauna ea nu este propriu-zis o omorâre, ci o amortire pe o anumită perioadă de timp, până când nevoitorul se va întâlni cu cauzele patimilor. În acest caz, patimile ca fulgerele se aprind si de nu se va trezi pustnicul cu putere mare, rugăciune si post aspru, nu va rămâne nevătămat. Iată de ce Sfintii Părinti poruncesc să biruim patimile cu post, prin lupta cu ele în viata de obste si numai după aceea să mergem în pustie.

Mirenii care vor să lupte cu patimile, vor fi ispititi de cei din casa lor, de oamenii cu care lucrează si cu care se întâlnesc. De aceea, ei trebuie să aibă un duhovnic sporit la mănăstire si să asculte de el. Astfel, fiind sub canonul duhovnicului si întărit prin darul Sfintei Mănăstiri, vor putea mai usor să se mântuiască.

Asadar nu se cuvine să ne avântăm mai înainte de vreme spre o sporire desăvârsită în rugăciunea înaltă, de care, după Sfântul Isaac Sirul: *„abia se învredniceste unul din zece mii”*. Nouă, celor pătimasi si neputinciosi, ne este destul să vedem măcar urma linistirii mintale, adică rugăciunea mintii lucrătoare, prin care se alungă din inimă atacurile vătămătoare si vrăjmase ale gândurilor rele. În aceasta constă lucrarea noilor începători, prin care, dacă vrea Dumnezeu, se ajunge si la rugăciunea înaltă, contemplativă.

Crestinii devin, prin Sfântul Botez, fii ai lui Dumnezeu după har (Galateni 3, 27). Dumnezeu este Tatăl nostru, iar noi suntem copiii Lui prea iubiti. Mama noastră duhovnicească este Maica Domnului. Asa după cum un copil stă de vorbă cu mama lui si îi spune toate lucrurile pe care le face si pe care vrea să le facă si se roagă ei, tot asa si noi trebuie să ne rugăm Maicii Domnului – Mama noastră. Dumnezeu, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Sale, ne va milui pe noi si ne va împlini cererile cele mântuitoare.

Cădem în păcate, pentru că nu rezistăm ispitelor care vin de la trup, de la oameni si de la diavoli. Si nu rezistăm la ispite, pentru că nu suntem întăriti de harul lui Dumnezeu. Iar harul lui Dumnezeu nu ne întăreste, pentru că nu mergem la Biserică, nu postim, nu ne spovedim, nu ne rugăm si nu ne împărtăsim cu Sfintele Taine.

Să ne rugăm pentru ceilalti cu „Rugăciunea lui Iisus”

Există în lume atâta suferintă si atâtea rele, si atâta necunoastere a lui Dumnezeu, care – după cum spun Sfintii Părinti – este cel mai mare păcat. Pentru aceasta esti dator să te rogi si să plângi.

Atunci când crestinii „dorm”, preotul trebuie să-si pună mintea de strajă, adică să vegheze si să se roage Lui Dumnezeu, pentru poporul Său. Ca preot, ai si mai mare îndatorire de a te ruga pentru ceilalti, deoarece tu esti acela căruia i-a încredintat Dumnezeu pe poporul său.

Câti oameni se risipesc! Câti sunt în pragul sinuciderii! Câti sunt pe punctul de a comite crime îngrozitoare! Câti sunt deznădăjduiti în nevoi! Trebuie să rostim „Rugăciunea lui Iisus”, pentru toti acesti oameni. *„Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-i pe robii Tăi”* sau *„pe robul Tău*” - pomenindu-i numele, dacă te rogi doar pentru cineva anume. După aceea ar trebui să continuăm fără să mentionăm numele. Dumnezeu stie pentru cine ne rugăm. Nu trebuie să ne gândim nici la problemele care-i frământă. Spunem doar *„miluieste pe robul Tău”*.

Părintele Ierosch. Paisie Olaru învăta pe ucenici să zică: „*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-ne pe noi*”, ca să ne izbăvească de egoism. Dar, rugăciunea pentru ceilalti, este un efort necesar si pentru alt motiv. Când ne rugăm pentru altcineva, imediat primim lămuriri de la Dumnezeu, despre ceea ce are în special nevoie si putem lucra efectiv pentru mântuirea lui. Inima devine foarte sensibilă si nespus de ageră în recunoasterea diavolului si, în acelasi timp, îsi trage multă putere din rugăciune, pentru a alunga pe cel rău din ea. Astfel devine un receptor al Duhului Sfânt. Mai mult decât atât, fiind încercat în războiul asupra diavolului si având cunoasterea harului dumnezeiesc, poti cu mare usurintă să intri în sufletul celuilalt si să pătrunzi în lumea interioară a celui ce vine la spovedanie. Folosul este nespus de mare. El va pleca de la scaunul de spovedanie alt om, usurat de patimile stiute si de cele nestiute.

Când, unde, cât si cum să ne rugăm ?

Să ne rugăm neîncetat, dar în special la orele **12, 15, 18, 21, 24, 3, 6 si 9.** Rugăciunea care se face în acelasi timp, **în mai multe locuri si de către mai multi crestini**, ne va curăta, va sfinti si va schimba duhul tării.

Înainte de a dormi, să spunem „Rugăciunea lui Iisus” pe respiratie, să spunem Crezul si să ne însemnăm cu Sfânta Cruce. În acest fel, darul Duhului Sfânt si Îngerul păzitor ne vor acoperi si sfinti.

Dacă, în loc să ne rugăm, vom citi cărti „usoare” si ne vom uita la filme blestemate, mintea noastră se va spurca si vom avea visuri desfrânate si duhul desfrânării ne va spurca în timpul somnului.

Cei care vin si se roagă la **Sfintele Mănăstiri**, vor reaprinde mai tare focul Duhului Sfânt în inimile lor. Trebuie să ne rugăm neîncetat, pentru că neîncetat suntem ispititi de patimile trupului si ale sufletului, de către oameni si de către diavoli. Când ne rugăm, Harul Duhului Sfânt vine si îndepărtează ispitele care vin asupra noastră.

Si, după cum spune un cuvios Părinte: *„Când oala de mâncare se află pe foc, nu se apropie de ea musca, dar când se răceste, vine musca si se asează în ea. Tot astfel si de crestinul care este aprins cu focul Duhului Sfânt, nu se apropie musca (diavolul)”*.

Cel mai mult luptă diavolii pe crestinii care se roagă. Orice crestin, când se roagă, poate observa cu mintea pe diavoli, care caută să-l întrerupă de la rugăciune, rătăcindu-i gândurile în toate colturile lumii si la toate păcatele pe care le-a făcut sau pe care le-ar putea face. *„Căci stie diavolul că nimic nu-l luptă mai tare, decât rugăciunea, cea către Dumnezeu”* (Avva Agathon, Pateric Egiptean, p.25).

În afară de slujbele Bisericesti, trebuie să-ti dedici anumite momente, special pentru a practica „Rugăciunea lui Iisus”. Să începi putin câte putin si să continui potrivit cu zestrea

duhovnicească si harul ce-l simti. Se poate începe prin rostirea rugăciunii **o jumătate de oră înainte de răsăritul soarelui si o jumătate de oră seara, înainte de culcare**. Este necesar să existe un **program statornic**, care să nu fie călcat în nici un chip, nici măcar pentru lucruri bune. Este necesară, de asemenea, si **o încăpere linistită si izolată**, unde să nu se audă zgomote si acolo să începi si să lucrezi „Rugăciunea lui Iisus".

La început trebuie să-ti încălzesti inima sau să citesti o lucrare a Sfintilor Părinti, din care să ne adunăm si să ne smerim. Apoi, fie cu buzele sau cu mintea, sau cu inima, potrivit cu nivelul nostru duhovnicesc, să spunem „Rugăciunea lui Iisus". Cu timpul, momentele acordate „Rugăciunii lui Iisus", se vor mări si vor îndulci inima si vei tânji după ele. Dar la început avem nevoie să ne silim pe noi însine să spunem rugăciunea, chiar si pentru scurt timp. Ne va face mult bine. Este însă suficient ca să ne rugăm putin timp? Nu este suficient, dar când există dorintă si smerenie, Dumnezeu împlineste ceea ce lipseste rugăciunii. Pentru că dacă Dumnezeu arată atâta milostivire pentru căderile noastre, nu va fi el nespus de milostiv cu noi, în strădania noastră de a ne curăta si sfinti ? Dumnezeu va împlini orice lipsă a noastră.

Pentru că cei din lume sunt ocupati cu multe griji, se poate ca într-o oră de rugăciune să se bucure de mai multă binecuvântare decât multe ore, ale unui călugăr pustnic.

Să stii că în timpul „Rugăciunii lui Iisus", diavolul îti va aduce multe ispite, ca să te întrerupă. Dar, mai trebuie să stii că Dumnezeu te încearcă prin aceste ispite, ca să vadă dacă ai într-adevăr vointa să lucrezi „Rugăciunea lui Iisus". În asemenea cazuri, dacă te silesti, Dumnezeu va veni în ajutorul tău si va îndepărta toate greutătile. Multe din gândurile, chiar si cele bune, din timpul rugăciunii, pot veni de la cel rău. Dacă diavolul îsi dă seama că suntem gata să părăsim „Rugăciunea lui Iisus", pentru alte lucrări, chiar dacă sunt bune, ne va aduce în minte multe asemenea gânduri, în momentul în care ne rugăm ca să ne amânăm rugăciunea.
Se întâmplă, uneori, să ne întoarcem la chiliile noastre obositi, după ce am muncit mult si ne-am cheltuit întreaga energie pentru slujirea fratilor. Ce ar trebui să facem în astfel de cazuri? În nici un caz, nu ar trebui să renuntăm la „Rugăciunea lui Iisus". Sfântul Simeon Noul Teolog ne sfătuieste ca, în nici un caz, slujirea fratilor să nu fie motiv de a ne lipsi de „Rugăciunea lui Iisus", deoarece atunci pierdem multe. Nu trebuie să găsim niciodată scuze, ca să amânăm rugăciunea. *„În slujire, osteneste pe măsura puterii tale, iar în chilia ta nevoieste-te în rugăciune, cu smerenie, priveghere si lacrimi neîncetate. Si să nu ai în minte că astăzi am trudit peste puteri si deci să scurtez rugăciunea, pentru oboseala trupului. Fiindcă, îti spun că nu contează cât te ostenesti pentru altii, peste puterile tale, căci a te lipsi de asa ceva atât de important cum este rugăciunea, mare nesocotintă este"*.

O jumătate de oră cu „Rugăciunea lui Iisus", valorează cât trei ore de somn adânc, de odihnă. Rostirea îndelungată a „Rugăciunii lui Iisus", odihneste pe om si-l linisteste. Chiar si din acest punct de vedere, este o doctorie odihnitoare pentru trup.

Multi frati au necazuri si suferă pentru că lucrează mai mult cu ratiunea, decât cu inima. Se chinuiesc căutându-si gândurile, pe când, dacă trăiesc în har, gândurile vin pur si simplu. De aceea, se ceartă fratii si nu au pace, iar atunci când sunt nedreptătiti se mâhnesc si nu se bucură potrivit poruncii lui Hristos, deoarece nu au nici o legătură cu „Rugăciunea lui Iisus".

Să nu considerăm „Rugăciunea lui Iisus" ca pe ceva ocazional, ci drept însăsi viata noastră. **Oriunde** vei fi, pe stradă, în masină sau în orice altă parte, să spui „Rugăciunea lui Iisus": *„Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul"* si *„Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, mântuieste-mă"*. Trebuie să ne miscăm înlăuntrul rugăciunii. Iar teologia si predica să ni se nască, înlăuntrul atmosferei celei sfinte. Trebuie să avem propriul program, pe care să-l respectăm în fiecare zi. Când trăim în acest fel, lumea are folos peste măsură.

Aceia care au întelegerea unui călugăr, simt nevoia să primească binecuvântarea, orice lucrare ar avea. Si în toată viata lor să se încredinteze unui povătuitor duhovnicesc, pentru ca

acesta să vegheze asupra lor si să-i îndrepte în tot ceea ce fac. Ar trebui să mergem des la Sfânta Liturghie, pregătiti asa cum se cuvine, si să ne împărtăsim cu Preacuratele lui Hristos Taine.

Sfânta Evanghelie ne învată cum si cât timp trebuie să ne rugăm. Când Domnul nostru Iisus Hristos le-a spus Sfintilor Apostoli: *„Simone, Simone, iată Satana v-a cerut ca să vă cearnă ca pe grâu. Iar Eu m-am rugat pentru tine ca să nu piară credinta ta”* (Matei 31, 32) Sfântul Apostol Petru a răspuns: *„Doamne, cu Tine sunt gata să merg si-n temniță si la moarte”*. După aceasta, Mântuitorul nostru Iisus Hristos a mers în Grădina Ghetsimani ca să se roage, înainte de Sfintele Sale Patimi. Firea Umană a Mântuitorului nostru Iisus Hristos trebuia să fie întărită înainte de Sfintele Patimi. În timpul rugăciunii Sale, un înger s-a arătat si-L întărea (Matei 22, 43). Domnul Iisus Hristos *„Fiind în chin de moarte, mai stăruitor se ruga. Si sudoarea Lui s-a făcut ca picăturile de sânge care picurau pe pământ. Si ridicându-se din rugăciune, a venit la ucenicii Lui si i-a aflat adormiti”.* Si le-a zis*:* ***Privegheati si vă rugati, ca să nu intrati în ispită*** (Matei 26). Pentru că nu s-au putut ruga, puterea Dumnezeiască nu i-a întărit si în fata ispitelor, Sfintii Apostoli s-au lepădat de Mântuitorul Iisus Hristos. În fata ispitelor, a atacurilor diavolesti, a mortii nu putem rezista, dacă nu suntem întăriti de Puterea Dumnezeiască. Iar Puterea Dumnezeiască nu ne întăreste, dacă nu ne rugăm.

Prima conditie pentru a practica „Rugăciunea lui Iisus”:

Împacă-te cu aproapele tău ! (Matei 5, 23-25)

Cu privire la loc: este Biserica si camera ta:

“*Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta si, închizând usa, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns...*” (Matei 6,6)

În liniste totală. În singurătate. Totodată, se întelege si interiorizarea în rugăciune care să-si găsească trăire, în suflet cu sârguintă, în minte cu întelegere si în inimă cu simtire afectivă; cum zice Domnul: “*Împărătia lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru*” (Luca 27, 21).

Cum să ne rugăm? Domnul Iisus ne învată: “*Asa să vă rugati*: “*Tatăl nostru*...” “. Deci zicem la început „Împărate Ceresc”, „Sfinte Dumnezeule”, „Prea Sfântă Treime”, „Tatăl nostru...”. Si apoi “Rugăciunea lui Iisus” (Tes. 5, 17).

Stăm în genunchi sau pe un scăunel (înăltimea de cca. 30 cm) si începem să rostim “Rugăciunea lui Iisus”, zicând rar “*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine, păcătosul*”, cu căintă si smerenie (căci suntem păcătosi), concentrati numai la aceste cuvinte, pe care le zicem cu întelegere si nu gândim la nimic altceva (nici bine, cu atât mai mult la cele rele).

În timpul exercitiului de rugăciune încetează orice miscare.

Nu căutati senzationalul.

Feriti-vă de orice imaginatie, vedenie si vis de la diavol. Nu închideti ochii!

Durata exercitiului pentru începători este de 10-15 minute.

Multi dintre monahi si multe dintre monahii sunt râvnitori pentru a avea practica rugăciunii continue. Ar rosti rugăciunea pustnicului “*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, mântuieste-mă pe mine, păcătosul*” mereu, dar se plâng de nereusită. Care e cauza? N-au persistentă. N-au statornicie si stabilitate în actiune. Aceasta e o actiune bună si sfântă pentru tot crestinul. E o nevointă care face parte din principala trăire de monah. Si tu n-o iei în serios, ci superficial. Ia aminte căci nici o meserie sau profesie nu se învată numai să

încerci, ci trebuie să începi si să ai continuitate din an în an si să te ridici din treaptă în treaptă. Altfel, nu reusesti. *Deci să nu zici: hai să încerc să mă deprind si eu cu rugăciunea inimii. Ci, hai să încep rugăciunea inimii si să ajung practicant al rugăciunii continue. Că de încercat a încercat si Iuda si a dat înapoi.*

Urmează zilnic acest exercitiu de **10-15 minute, de 2-3 ori pe zi,** si te vei bucura de rezultate, sporind în rugăciune si viată de evlavie. Si în cursul zilei, de câte ori îti vei aduce aminte, de esti la muncă, la birou, sau pe cale, vei zice: "Doamne, Iisuse…". Iar după un timp, vei observa că si atunci când îti faci pravila particulară sau atunci când participi la cele 7 laude, vei observa că te poti coborî cu mintea în inimă si vei realiza calitatea rugăciunii, lucru pe care îl dorim.

Nu mai zice că nu e pentru tine – căci esti păcătos. Începe de acolo, din starea cea mai de jos unde te afli si te va ajuta Hristos. Înlătură trândăvia si adaugă nevointă peste nevointă si vei reusi. „Dă-mi vointă să-ti dau putere" zice Domnul. *Îndrăzniti, Eu am biruit lumea – păcatul*, zice iarăsi Domnul. (In. 16, 33)

III. Mijloace de înlesnire si sporire a rugăciunii

Despătimirea (curătirea inimii)

Cine vrea ca din inimă să curgă, ca dintr-un izvor nesecat, apa vie a Duhului Sfânt, trebuie să se nevoiască ca să dobândească în inima sa „Rugăciunea lui Iisus". Cel care doreste să aibă în inima sa totdeauna această rugăciune, trebuie să asculte despre **pregătirea** de care este nevoie mai înainte de rugăciune si apoi să afle felul în care trebuie să spună rugăciunea.

Deoarece Împăratul Ceresc – Domnul nostru Iisus Hristos – este curat si mai presus de orice sfintenie, El nu va intra într-o inimă murdară si plină de păcate. Trebuie, mai întâi, **să ne pregătim curătind inima noastră**, pentru a-L putea primi pe Mântuitorul Iisus Hristos în ea. Iar, după ce îl primim în inima noastră pe Domnul nostru Iisus Hristos, putem să spunem rugăciunea si să o avem fără de încetare în inima noastră, bucurându-ne si veselindu-ne duhovniceste.

Pregătirea inimii se face prin **smerenie adâncă, asceza trupului** (post, priveghere, îngenunchieri, etc.), **fapte bune** (milostenie, etc.), **muncă binecuvântată, citire (**Psaltire, Vietile Sfintilor, Biblia, etc**), împlinirea Poruncilor dumnezeiesti, participare la Sfânta Liturghie, Sfânta Spovedanie si Sfânta Împărtăsanie**.

După cum stările sufletului se prelungesc în atitudini exterioare si în miscări trupesti, tot astfel si gesturile si pozitiile trupesti dacă sunt însotite de concentrarea gândurilor asupra lor, au o influentă considerabilă asupra stării sufletului. Un suflet smerit va face trupul să îngenuncheze, dar si o îngenunchere cu gânduri de pocăintă îi va provoca o stare de *smerenie* în suflet.

Citirea Psaltirii, a Imnului Acatist la Rugul Aprins al Maicii Domnului, a scrierilor Sfintilor Părinti ajută mult mintea să se adune si inima să se încălzească duhovniceste (de la darul Duhului Sfânt). După aceasta este mai usor si cu spor să se spună “Rugăciunea lui Iisus”.

Recomandăm crestinilor care vor să sporească în această sfântă lucrare să participe cât mai des si cât mai mult posibil la Sfintele Slujbe si binecuvântatele munci în mănăstirile care au părinti sporiti în Rugăciunea lui Iisus. Amintim aici numai câteva din mănăstirile canonice cu posibilităti mai mari de cazare:

Pentru bărbati: Frăsinei, Lainici, Antim, Neamt, Sihăstria Neamt, Secu, Sihla, Petru Vodă, Bistrita (Neamt), Rarău, Sihăstria Rarău, Cetătuia, Pojorâta, Putna, Cocos, Brâncoveanu, etc.

Pentru femei: Agapia, Văratic, Dragomirna, Căldărusani, Pasărea, Techirghiol, etc.

Cei care pornesc de unii singuri într-o nevointă **rapidă** a “Rugăciunii lui Iisus”, fără celelalte fapte bune crestine, curătitoare de păcate si fără îndrumarea unui duhovnic iscusit, vor avea mari ispite de la trup, de la oameni păcătosi si de la diavoli si în cele mai multe cazuri, ne spun Sfintii Părinti, vor fi biruiti. Însă pe primele trepte ale “Rugăciunii lui Iisus” (*rugăciunea orală, rugăciunea mintii si rugăciunea mintii din inimă*), poate urca orice crestin ostenitor si iubitor de Hristos.

Sfintii Părinti recomandă “Calea Împărătească”, ca fiind calea cea mai sigură pentru desăvârsirea crestină. Progresul **încet dar sigur**, pe măsura *curătirii inimii cu harul dumnezeiesc prezent în Sfintele Taine si în celelalte fapte bune crestine (inclusiv „Rugăciunea lui Iisus”),* duc după o perioadă mai lungă de timp, dar cu lupte duhovnicesti si ispite mai mici, la *despătimire*.

Cel care ajunge la o măsură înaltă a rugăciunii află pace în trupul si inima sa, fată de gândurile rusinoase, si duce o viată linistită, ca si cum ar fi fără de trup, asemenea celui care se împărtăseste cu vrednicie cu Prea Curatele Taine si care petrece în acea zi în pace si-n liniste, cugetând si avându-L în fata ochilor mintii numai pe Hristos si care nu vrea să mai stie nimic de lume, deoarece este stăpânit de Dragostea Dumnezeiască din care a gustat sufletul său. Cei care îndrăznesc si lucrează acest fel de rugăciune fără să aibă nici o **pregătire** si fără să ceară sfatul unui **părinte duhovnicesc**, se aseamănă cu cei care îndrăznesc să se împărtăsească nespovediti si fără vrednicie cu Preacuratele Taine ale lui Hristos, se aseamănă cu cei care îndrăznesc să vină la nunta lui Hristos fără haine de nuntă (Mt.22, 11-13), fără haina Duhului Sfânt. Sfânta Împărtăsanie îi luminează, îi răcoreste si îi sfinteste pe cei care se împărtăsesc cu vrednicie, iar pe cei care se împărtăsesc cu nevrednicie – îi arde, îi întunecă si îi dă mortii. Rugăciunea inimii, celor care postesc, se înfrânează si se smeresc, le dă pace sufletească si trupească si îi întăreste în lucrarea Domnului, iar celor lacomi, neînfrânati si mândri, le orbeste mintea si inima. Si dacă devin astfel fără măsură la cuget, adică limitati la mintea lor, orbi la inimă si întunecati la suflet, li se pare răul bine si amarul dulce. Unii ca acestia nu mai vor să ceară sfatul de la altcineva. Deoarece satana care s-a sălăsluit în ei, din pricina înăltării mintii, îi învată cele ce sunt ale sale. Si pe bună dreptate li se întâmplă aceasta, din cauza mândriei lor. Pentru că acestia, în loc să culeagă rod copt si strugure dulce din rugăciunea lor, ei vor culege rod necopt – prin necunoasterea lor, si aguridă – pentru înăltarea părerii de sine.

Când se dezvoltă sensibilitatea duhovnicească lăuntrică în noi, ratiunea este îndemnată să-l înteleagă pe Dumnezeu. Dar unirea mintii cu inima poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt. Prin har, prin pocăintă si prin împlinirea poruncilor dumnezeiesti sub înrâurirea harului, mintea găseste inima si se unesc amândouă. Dar, cel care nu lucrează lucrarea duhovnicească a rugăciunii mintii cu inima zdrobită, nu poate ajunge la măsuri înalte, duhovnicesti. Si de îndată ce vede o fată frumoasă sau alt lucru scump si frumos pe pământ, inima lui este cuprinsă de această plăcere si este robit si se prinde de lucrul acela gândul lui, precum se prinde pestele în undită. Si aleargă la acea plăcere păcătoasă, precum aleargă

câinele la borâtura sa, căutând să mănânce pe săturate, precum se spune: *„Si dorea să-si umple pântecele său cu roscovele din care mâncau porcii”*. A cărui parte să nu o avem, cu harul si cu iubirea de oameni ai Domnului nostru Iisus Hristos. A lui fie slava si puterea, în vecii vecilor. Amin !

Curătirea mintii si a inimii prin gânduri, înclinatii si fapte bune

Nu ajunge numai rugăciunea pentru curătirea mintii noastre. Nu ne foloseste la nimic dacă ne rugăm, postim si priveghem zile întregi, iar mintea noastră este plină de gânduri rele fată de aproapele. Din minte, gândurile rele se pogoară în inimă si-l fac pe om fiară. Deoarece “*din inimă ies toate relele*” (Matei 15, 19) si “*din prisosul inimii vorbeste gura*” (Luca 6, 45). Dumnezeu însă vrea să avem “inima curată”. Dar inima noastră este curată atunci când nu îngăduim să treacă prin mintea noastră gânduri rele fată de semenul nostru.

- O rugăciune spusă cu inima murdară, va murdări si rugăciunea, căci gândul prea murdar învinge gândul rugăciunii.

- Dacă punem vin bun peste vin otetit, tot vinul se strică.

- Dacă punem mir peste ulei stricat, se strică tot mirul.

Nu ajunge să ne recunoastem starea cea rea în care am ajuns, ci trebuie să lucrăm pentru curătirea noastră. Dacă nu primim gânduri viclene si noi însine nu gândim rău, ci pentru orice ni se spune, orice vedem, punem gândul cel bun, mintea si inima noastră se vor curăti. Si desi nu ne vom elibera de gândurile noastre, vor exista si gânduri rele, însă nu se vor lipi de mintea noastră curată.

Prin cuvântul “gând” în limbaj ascetic se întelege fie un gând simplu ce trece prin minte, fie o miscare a sufletului spre bine ori spre rău, fie o înclinatie bună sau rea, la care s-a ajus prin împreună lucrarea mintii, a constiintei, a simtirii si vointei.

Deoarece gândim înainte de a face ceva, pentru ca lucrarea fiecărui credincios să fie bună, trebuie ca dintru început să fim cu atentie, să cercetăm gândurile, în asa fel ca să cultivăm gândurile cele bune si să eliminăm pe cele rele. Atunci când crestinul cultivă numai gânduri bune si îsi întăreste o stare bună, patimile încetează să mai actioneze. Patimile sunt înrădăcinate adânc înlăuntrul nostru, iar gândul evlavios si harul lui Dumnezeu ne ajută ca să nu fim robiti de ele. Gândurile bune nu atât dezrădăcinează patimile, cât le războieste, putând chiar să le răpună.

Atunci când cineva tine, fie si pentru putin timp, un gând rău asupra cuiva, orice lucru ar face (milostenie, post, priveghere, rugăciune, etc.) va fi însotit de duhul răutătii sale. De aceea să ne străduim după putere, să plantăm gânduri si înclinatii sufletesti bune, mai înainte ca diavolul să planteze în noi gândurile lui rele, pentru ca inima noastră să fie locas al Duhului Sfânt, ca rugăciunea noastră să fie însotită de mireasmă duhovnicească. *Un gând bun si curat are mai mare putere decât orice nevointă, pentru că gândurile bune paralizează gândurile rele si diavolesti înainte de atac.*

Prin gândurile rele, de judecare si nedreptate asupra aproapelui, împiedicăm venirea harului dumnezeiesc si lăsăm pe diavol să lucreze liber asupra noastră. Însă gândurile curate pe care le cultivăm în inima noastră, căutând ca să vedem părtile bune ale aproapelui, au mai mare putere decât toată nevointa pe care am face-o si ne ajută mai eficient. Fiecare crestin

trebuie să ajungă să le vadă pe toate curate. Astfel, va ajunge într-o stare în care le vede pe toate cu ochii duhovnicesti si nu cu ochii trupesti si le va justifica în sensul cel bun.

Trebuie să luăm aminte ca să nu primim gândurile viclene ale diavolului, ca astfel să întinăm locasul Duhului Sfânt, care se află în inima noastră (1 Corinteni 6, 19 si 3, 6) si să ne întunecăm. Duhul Sfânt, când va găsi inima noastră curată, va veni si se va sălăslui în ea, pentru că iubeste curătia si bunătatea si de aceea este reprezentat de un porumbel.

Cel ce are sănătate duhovnicească va preschimba si răul în bine. Omul duhovnicesc vede răul dar în acelasi timp vede binele si distinge că răul este de la diavol si vine dinafară. Cu ochii sufletului îsi vede greselile lui că sunt mari (bârna din ochi), iar greselile celorlalti le vede mici (paiul din ochi) si în acest fel se smereste si primeste mult har.

Uneori gândurile viclene sunt de la diavoli, iar alteori însusi omul gândeste în mod viclean. Si de multe ori diavolul creează anumite situatii pentru ca oamenii să-si facă gânduri rele. *Omul cel rău, care are gânduri rele, tot timpul este mâhnit si întristat si totdeauna mâhneste si întristează pe aproapele său cu această negreală din sufletul său*. Un astfel de om trebuie să înteleagă că are nevoie de curătie, ca să-i vină limpezimea duhovnicească, curătia mintii si a inimii lui si ca rugăciunea lui să fie primită de Dumnezeu.

Din calitatea gândurilor unui om se vede starea lui duhovnicească. Pentru că oamenii judecă lucrurile potrivit cu continutul pe care îl au înlăuntrul lor. Dacă nu au un continut duhovnicesc, trag concluzii gresite si îl nedreptătesc pe aproapele lor. Să ne aducem aminte de cei doi tâlhari răstigniti împreună cu Hristos. Amândoi îl vedeau pe Mântuitorul Iisus Hristos răstignit pe cruce, vedeau pământul cutremurându-se, cerul întunecându-se, dar după gândurile pe care le-au avut, unul s-a mântuit, iar celălalt s-a osândit. Însă trebuie să stim că gândurile bune trebuiesc cultivate mai ales în familie, în scoală si în societate.

Trebuie să te ostenesti pe tine însuti, să te cercetezi, iar atunci când vrăjmasul îti aduce gânduri rele, să le alungi prin rugăciune si împotrivire si să le înlocuiesti cu gândurile cele bune. Când te vei nevoi asa, se va cultiva dispozitia ta bună si înclinatiile tale vor deveni bune. Iar Dumnezeu văzând dispozitia ta bună, se va milostivi si te va ajuta. Si astfel gândurile rele nu vor mai avea loc în tine, vor pleca în mod firesc si vei avea numai gânduri bune. Vei dobândi astfel obisnuinta spre bine, va veni bunătatea în inima ta si astfel vei sălăslui pe Hristos înlăuntrul tău. Însă lucrul acesta nu se face rapid, ci este trebuintă de timp si de nevointă continuă pentru ca sufletul să ia cununa biruintei. Atunci războiul gândurilor (rele) va înceta pentru totdeauna, pentru că războaiele gândurilor sunt izbucniri ale dezordinii noastre lăuntrice pe care le exploatează diavolii.

Trebuie să te străduiesti să iubesti chiar dacă n-ai iubire. Faptele bune întăresc gândul bun. Făcând mereu binele ajungem să si gândim numai binele. Despre un sfânt părinte s-a spus că atât de mult a făcut binele, încât nu mai stia ce este răul!

Ritmul respiratiei

Sfântul Nichifor recomandă ca după concentrarea mintii, aceasta să fie introdusă în inimă odată cu inspiratia aerului care intră în plămâni. La început, pentru a avea un mijloc (suport) de a introduce mintea în inimă, Sfântul Ioan Scărarul ne spune ca să se lipească rugăciunea de respiratia noastră.

Aceasta se realizează în doi timpi: când inspirăm, să urmărim cu mintea coborârea aerului în plămâni si să spunem: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”*, iar când

expirăm aerul să spunem: *„miluieste-mă pe mine, păcătosul !”.* Acest lucru se face pentru a permite mintii să se fixeze pe rugăciune si să se întoarcă în inimă.

Respiratia oferă însă o înlesnire doar din punct de vedere psihologic nu si spiritual. Aceasta deoarece unirea mintii si a inimii poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt. Primim har numai prin *pocăintă* si prin *împlinirea Poruncilor* lui Dumnezeu. Atunci când mintea va intra în cămara inimii si se va întâlni haric cu Mântuitorul Iisus Hristos, va simti o bucurie duhovnicească deosebită, asemenea omului care a plecat de la casa Tatălui Ceresc, în tara păcatelor, si acum s-a întors din nou acasă.

Când mintea se află în inimă nu mai are nevoie să se ajute de respiratie, dar ea nu trebuie să lâncezească, ci să spună neîncetat rugăciunea: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul !”*. În acest fel, mintea nu mai este distrasă si rămâne invulnerabilă la diferitele ispite si în fiecare zi îi creste dragostea pentru Dumnezeu si pentru aproapele.

Pocăinta (*încălzirea inimii*). „*Pulsul*” inimii

Lupta este necesară pentru dobândirea darurilor „Rugăciunii lui Iisus”: *„Împărătia lui Dumnezeu se ia cu străduintă si cei ce se silesc, pun mâna pe ea”* (Matei 11, 12). Cea mai mare luptă a crestinului, pentru a dobândi rugăciunea, este să-si adune mintea, să o despartă de lucrurile dimprejurul ei, de obiecte si de întâmplări, de gândurile rele si de gândurile bune. Pentru că mintea, când se desparte de Dumnezeu, îsi pierde sursa de viată si devine moartă duhovniceste, precum este pestele ce a fost scos din apă.

Mintea noastră este asemenea *„fiului risipitor”* din Sfânta Evanghelie, care vrând să plece din casa părintească, îsi ia partea de avere cu el (***dorinta si vointa***), pe care o risipeste în desfrâu. Astfel, mintea noastră risipitoare are si ea nevoie să se întoarcă *„în sine”*, de la distrugerea păcătoasă a ei, ca să simtă dulceata si fericirea duhovnicească si să învie din moartea păcatelor. Sfintii Părinti ne învată: *„Pentru a-ti aduna mintea, trebuie mai întâi să-ti încălzesti inima, gândindu-te la starea ta lăuntrică, la păcatele săvârsite si la Judecata Înfricosătoare a lui Dumnezeu”*. Fiul risipitor a făcut un efort urias, pentru a-si obliga vointa să dorească întoarcerea la Dumnezeu Tatăl. Si noi trebuie să facem la fel, cu „Rugăciunea lui Iisus”, ca să devenim constienti de păcătosenia noastră. Să ne simtim ca în ceasul Înfricosatei Judecăti, unde Dumnezeu ne va judeca pentru toate păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul si cu fapta, pentru păcatele pe care le-au făcut altii din cauza noastră, pentru faptele bune, crestine, pe care nu le-am făcut, pentru faptele bune, crestine, pe care nu le-au făcut altii, din cauza noastră. Trebuie să devenim constienti de necesitatea curătirii de patimi. Nu trebuie doar să-ti doresti să-i vindeci pe ceilalti, ci să crezi în acelasi timp, cu putere, că si tu – asemenea lor – esti plin de patimi, ba chiar mai rău, pentru că fiecare patimă este un iad.

Cu aceste simtăminte, să strigăm si să plângem după mila lui Dumnezeu, pentru că rugăciunea netulburată vine prin lacrimi. Trebuie să stăruim si să chibzuim asupra acestui gând, ferindu-ne în acelasi timp de orice imaginatie. Astfel, **mintea noastră va coborî în inimă prin pocăintă**, ajutată fiind de darul Duhului Sfânt. Iar lacrimile duhovnicesti vor izvorî din ochii nostri si vom spune rugăciunea fără tulburare. Când rostim „Rugăciunea lui Iisus” cu atentia mintii fixată pe organul fiziologic al inimii, ne întoarcem înlăuntrul nostru, în adâncul inimii, despărtindu-ne astfel de lumea exterioară. Când mintea intră în inimă, ea trebuie să se lupte ca să stea cât mai mult timp acolo. La început, mintea hoinară se simte stingheră si strâmtorată în spatiul inimii. Dar, odată obisnuită cu acest lucru, nu-i mai place să iasă afară, pentru că acolo în inimă se află Împărătia lui Dumnezeu.

Pentru a ne *încălzi inima* în timp ce ne rugăm, trebuie deci să ne gândim la păcătosenia noastră. Sfintii Părinti recomandă ca la început să ne concentrăm mai mult pe cuvintele *„miluieste-mă pe mine, păcătosul”*, cuvântul *„păcătos”* trebuind spus mai apăsat, pentru a-l simti mai bine. Trebuie să mărim si să păstrăm această căldură a inimii si să ne folosim de acest mare dar dumnezeiesc. **Căldura inimii va ajuta mintea să fie fixată pe cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, să coboare în inimă si să rămână acolo.**

Rugăciunea lui Iisus lipită de “pulsul” inimii.

O alternativă la „ritmul respiratiei” este „*pulsul* inimii”. În acest caz, nu coborâm mintea în inimă, lipită (odată cu rugăciunea) de aerul respirat, ci ne fixăm privirea pe locul inimii. Locul duhovnicesc al inimii (care nu coincide cu inima de carne) se află la bărbati la două degete orizontale deasupra sânului stâng, iar haric se simte ca un cui de foc si o durere în locul duhovnicesc al inimii. Sfintii Părinti nu recomandă localizarea fizică a locului inimii cu mâna, pentru că pot apare simtiri ce conduc la înselare. Această metodă are 7 timpi (rugăciunea se rosteste rar, în 7 timpi, fiind accentuat fiecare cuvânt): **1.** *Doamne*, **2.** *Iisuse*, **3.** *Hristoase*, **4.** *Fiul lui Dumnezeu*, **5.** *miluieste-mă*, **6.** *pe mine*, **7.** *păcătosul*.

Nu este vorba de bătăile inimii (pulsul sângelui), ci de bătăile cuvântului la poarta inimii, de trăirea afectivă, în inimă, a fiecărui cuvânt al rugăciunii. Astfel, bătând la usa inimii, spunând accentuat si cu pocăintă fiecare cuvânt al “Rugăciunii lui Iisus”, **deprindem inima să se deschidă să conlucreze cu mintea, până simtim că inima se încălzeste haric si că devine inimă de carne, nu inimă de piatră.**

Cu timpul, această trăire (simtire) si bucurie a rugăciunii, o vom avea si când vom citi si alte rugăciuni, realizând acum calitatea rugăciunii. **Când mintea se coboară în inimă, mintea zice cuvintele rugăciunii cu întelegere, inima cu simtire afectivă, iar vointa cu sârguintă, astfel realizând calitatea rugăciunii.**

De semnalat este si faptul că “ritmul” inimii, spre deosebire de cel al respiratiei, îsi are continuitate în toate treptele rugăciunii.

1. În faza începătoare – ca antrenare, deprindere.

2. În realizarea rugăciunii multiple (de cerere, de multumire sau de laudă). Rugăciunea lui Iisus este doar o rugăciune de cerere, dar cea mai eficace rugăciune pentru pocăintă.

3. În treapta înaltă – harisma rugăciunii („rugăciunea inimii” de sine miscătoare), care lucrează în “ritmul” inimii (ca un ticăit de ceas), ca un suspin al inimii miscate de Duhul Sfânt care îsi găseste sălas într-o inimă curătită de zgura păcatului.

4. Rugăciunea cea mai înaltă, de unire cu Dumnezeu, este fără cuvinte, dar cu afectiunea si căldura duhovnicească a inimii, precum copilul care este alipit la sânul maicii sale, se simte odihnit si fericit, fără să spună cuvinte.

Această practică a rugăciunii lui Iisus se recomandă fiecărui crestin care vrea să-si mântuiască sufletul său. *Nimeni să nu zică: “Nu încep, pentru că eu nu voi putea realiza sută la sută”. Dumnezeu te va primi si vei avea bucurii si trăiri duhovnicesti si cu saizeci la sută, si chiar cu treizeci la sută (exemplu Pilda Talantului, Pilda Semănătorului, Pilda cu lucrătorii viei).*

Când un om din lume îsi aminteste de supărarea pe care i-a făcut-o altcineva si stăruie asupra acestui gând, simte ca o „muscătură” în inimă si începe să plângă imediat. Acelasi lucru se va întâmpla si cu cel care se gândeste că l-a supărat pe Mântuitorul Iisus Hristos si s-a

îndepărtat prin păcate de Darul Duhului Sfânt. Inima poate fi rănită adânc de un astfel de sentiment. Si când inima este străpunsă de pocăință, iar nu de o fortă exterioară, doare mai mult decât orice rană făcută de trup (de aceea nu se recomandă metode si tehnici care duc la o suferintă fizică a inimii si a trupului; acestea nu numai că nu au nici un rezultat duhovnicesc - din cauza lipsei de pocăință a inimii, dar pot pricinui si îmbolnăvirea psihică si fizică). Această rană păstrează continuu mintea în Dumnezeu si cel ce este rănit astfel, nu poate să doarmă nici noaptea, simtindu-se de parcă ar fi pe cărbuni aprinsi. De aceea el poate să rostească „Rugăciunea lui Iisus” cu inima străpunsă timp de un sfert de ceas, iar apoi sufletul său aprins de darul Duhului Sfânt îsi va aminti de Mântuitorul Iisus Hristos, ziua si noaptea. Aceasta este rugăciunea neîncetată. Crestinul poate realiza aceasta după câteva minute de rugăciune intensă, cu lacrimi, si poate simti lucrarea „Rugăciunii lui Iisus” înlăuntrul său multe zile.

Este absolut necesar să ne recunoastem nevrednicia noastră, pentru ca „Rugăciunea lui Iisus” să lucreze înlăuntrul nostru. **Sporirea în rugăciune depinde de sporirea cunostintei păcătoseniei noastre**. Fără această cunostintă, rugăciunea adevărată nu există. Deci, rugăciunea trebuie împletită cu plângerea păcatelor noastre.

Sfintii Părinti învată că ridicarea noastră spre Rai este împletită cu coborârea mintii înlăuntrul nostru. Cu cât coborâm mintea mai adânc în inima noastră, cu atât descoperim necurătia din tainitele inimii noastre. Prin pocăință, Împărătia Cerurilor coboară înlăuntrul inimii noastre si o transformă în Paradis. Doar prin pocăință suntem călăuziti spre vederea Împărătiei lui Dumnezeu. Îndemnul: *„Pocăiti-vă că s-a apropiat Împărătia Cerurilor”* (Matei 3, 2) – este întotdeauna actual.

Dacă însă, crestinul ajunge la deznădejde, când se gândeste la păcatele sale, înseamnă că diavolul i-a strecurat în minte ideea de păcătosenie spre a-l arunca în deznădejde.

Gândeste-te că sufletul tău stă la Înfricosata Judecată în fata Dreptului Judecător. Si de va fi găsit vrednic, va fi luat de îngeri si va fi dus în Împărătia cea vesnică a lui Dumnezeu, de unde *„au fugit durerea, întristarea si suspinarea”* (Isaia 35, 10). Iar de a vietuit în păcate, aude glasul de tunet al lui Dumnezeu zicându-i: *„să fie ridicat cel necredincios, ca să nu vadă slava Domnului”* (Isaia 37, 10). Atunci îl ajung pe el chinurile iadului, tartarul, scrâsnirea dintilor, viermele cel neadormit al constiintei, putoarea păcatelor, întunericul cel vesnic, vederea chipurilor înfricosătoare ale dracilor, deznădejdea cea vesnică si focul cel vesnic si imaterial al iadului, unde se va munci în vecii vecilor. Unde va fi atunci fala lumii acesteia? Unde Slava desartă? Unde desfătarea? Unde nălucirea? Unde odihna? Unde lauda? Unde bogătia? Unde rudeniile? Unde mama? Unde părintii? Cine dintre acestia va mai putea să-l scoată pe cel care arde în focul cel vesnic al iadului?

Sfântul Ioan Gură de Aur spune despre rugăciune: *„Pentru ca rugăciunea să fie roditoare, ea trebuie să se facă cu mintea adunată si cu inima străpunsă de sentimentul pocăintei”*. Rugăciunea trebuie făcută cu mintea adunată, cu râvna sufletului pocăit si cu vointa încordată. Aceasta este rugăciunea care urcă la Ceruri. Să ne însufletim astfel constiinta, să ne muncim sufletul cu gândul la păcatele făcute, dar nu pentru a-l scârbi si deznădăjdui, ci pentru a-l umple de râvnă si pentru a-l îndemna la priveghere si rugăciune. *Nimic nu îndepărtează mai mult delăsarea si nepăsarea, precum chinul si suferinta care adună mintea împrăstiată la cele din jur si o face să se întoarcă în inimă*. Cel ce se roagă astfel, află mare bucurie si pace în sufletul său.

Sfântul Ioan Gură de Aur spune că omul atunci capătă îndrăzneală în rugăciune, când este convins *„că este mai rău decât toată zidirea”*. Sfintii Părinti leagă rugăciunea de chinul sufletului si de adunarea mintii. Mintea trebuie să se reîntoarcă în ea însăsi din tulburarea ei, astfel încât să se poată naste rugăciunea, din prea plinul pocăintei inimii.

Plânsul si lacrimile

Sfintii Părinti spun că plânsul este de două feluri: un plâns este fără lacrimi si altul cu lacrimi.

Plânsul fără lacrimi este întristarea cea după Dumnezeu. Aceasta, după Sfântul Apostol Pavel: *„lucrează pocăinta fără părere de rău spre mântuire”* (II Cor.7, 10). Dacă păcatul naste întristare, trebuie să stim că scârba, cea după Dumnezeu pentru păcat, mistuie păcatul. Dacă această întristare se face din inimă, cu pocăintă, înaintea lui Dumnezeu, ea mistuie păcatele (Sfântul Ioan Gură de Aur). *Plânsul fără lacrimi este venirea în sine a fiului risipitor* (Luca 15, 17), iar acest plâns îl pot avea toti oamenii.

Plânsul cu lacrimi este „îmbrătisarea Părintelui Ceresc fată de cei ce se întorc la pocăintă” spune Sfântul Grigorie Palama. Acest plâns cu lacrimi este un dar al lui Dumnezeu, care se dă unora din mila Lui si pe care nu toti pot să-l aibă.

Asadar, trebuie să stim că suspinele din inimă si mâhnirea mintii pentru păcatele săvârsite alcătuiesc plânsul fără lacrimi. Acest fel de plâns, la multi si de multe ori, s-a făcut înainte-mergător spre plânsul cel de-al doilea, care vine cu izvorul lacrimilor, celor spre pocăintă.

Despre fericitul plâns cu lacrimi pentru păcate, Sfântul Ioan Scăraul zice: *„Lacrimile cele de după Botez, mai mare lucrare au decât însusi Botezul. Căci Sfântul Botez face curătire si iertarea păcatelor ce s-au făcut mai înainte de Botez, iar izvorul lacrimilor celor de după Botez le curăteste si pe cele cu care ne-am întâlnit după Botez”.*

Este de trebuintă să arătăm si de câte feluri sunt lacrimile. Aceasta pentru a întelege că nu orice lacrimă este spre folosul mântuirii sufletelor noastre:

1) - Mai întâi, sunt lacrimile care se nasc din dragostea pentru Dumnezeu, care îngrasă si veselesc fata omului (Scara, Cuv.7, 7, Pateric, cap.6 f.99 verso).

2) - Al doilea fel sunt lacrimile cele din frica de Dumnezeu. Acestea usucă pe om (Idem).

3) - Al treilea fel, sunt lacrimile care se nasc din pomenirea mortii (Scara 7, 36).

4) - Al patrulea fel de lacrimi sunt cele care se nasc din pomenirea muncilor Iadului (Pateric, Cap.7,9 f.99, C.2, pentru umilintă, f.85).

5) - Al cincilea fel de lacrimi sunt cele care îi vin omului din cugetarea la păcatele sale (Scara, cuv.7, 42).

6) - Al saselea fel de lacrimi sunt cele care-i vin omului din întristare si din inima îndurerată (Scara, cuv.7, 65).

7) - Al saptelea fel de lacrimi sunt cele care vin de la Dumnezeu si lacrimi care vin din nevointa omului (Scara, cuv.7, 25).

Aceste lacrimi, amintite până aici, sunt lacrimi bune, care aduc omului curătire de păcate si mângâiere de la Dumnezeu, după cuvântul Sfintei Scripturi care zice: *„Fericiti cei ce plâng, că aceia se vor mângâia”* (Matei 5, 4).

8) - În afara acestor feluri de lacrimi, mai sunt lacrimile cele mijlocii, care nici nu folosesc si nici nu osândesc pe om. Asa sunt lacrimile firesti, cu care plâng părintii pe copii sau copiii după părinti, sau prietenul după prieten sau cineva după rudenia sa.

În sfârsit, a treia categorie de lacrimi este cea a **lacrimilor viclene, rele si vătămătoare pentru suflet**, cum sunt:

9) - Lacrimile cele din trufie (Scara, cuv.7, 44).

10) - Lacrimi care se nasc din mânie (Scara, cuv.7, 26-29).

11) - Lacrimi născute din scârbe si necazuri (Scara, cuv.7, 13).

12) - Lacrimi venite din pizmă si zavistie - Când cineva plânge din necaz sau că nu se poate răzbuna pe altii care i-au făcut rău sau vreo pagubă (Scara, cuv.7, 26).

13) - Lacrimi care vin de la duhul dezmierdării si al curviei (Scara cuv.15, 42-43).

14) - Lacrimi care vin de la diavolul slavei desarte (Scara 7, 23).

15) - Lacrimile pe care le aduce diavolul îmbuibării pântecelui. Aceste vin, de obicei, când cineva este sătul si beat. Despre aceste lacrimi zice Sfântul Ioan Scăraul: *„Să pândim de multe ori si vom afla, făcându-se în noi, un lucru amar si de râs chiar dracilor; căci săturându-ne ne umilim si postind ne învârtosăm. Aici scopul dracilor este ca să ne înselăm cu lacrimile cele neadevărate* (Scara cuv.7, f.62-63).

Este bine să cunoastem că sunt lacrimi care vin omului din gândire si cugetare si lacrimi care se fac fără de cugetare. Prin acestea deosebindu-se cele cuvântătoare de cele necuvântătoare. Lacrimile cele fără de cugetare le au si dobitoacele, căci si ele plâng unele după altele, dar fără să gândească.

Deci, se cade nouă ca să căutăm lacrimile cele bune, cu frică de Dumnezeu, iar lacrimile cele vătămătoare să le lepădăm.

Astfel, cunoscându-ti greseala, cere iertare de la Dumnezeu si începe a te ruga pentru binele celor care te-au necăjit si lasă toată răzbunarea la Judecata si Dreptatea lui Dumnezeu.

Lacrimile cele bune le poate păzi omul, dacă se va păzi de vorba multă, de glume, de râs, de mânie, de griji prea multe, de pomenirea răului făcut lui de altii, de mâncare prea multă, de somn peste măsură, de betie si de altele de acest fel (Pateric Egiptean, Cap.4, 9; Scara cuv.7, 9; 12, 4).

Iar dumnezeiescul părinte Efrem Sirul zice: *„Fratii mei cei iubiti, să plângem în rugăciunea noastră cât mai avem vreme, ca să ne izbăvească pe noi Domnul de plânsul cel nesfârsit, de focul gheenei si de scrâsnirea dintilor* (Cuvânt din Proloage, dec.p.20).

Ascultarea

Fără un părinte duhovnicesc, nimeni nu poate înainta si nici nu poate duce o viată curată. De aceea, ucenicul trebuie să caute un duhovnic sporit în „Rugăciunea lui Iisus”, de care să asculte si să fie binecuvântat. Duhovnicul îl va ajuta pe ucenic, atât cu cuvântul, cât si tainic, îl va împărtăsi cu darurile rugăciunii.

După cum în viata lumească experientele se împărtăsesc din generatie în generatie, la fel se întâmplă si în viata duhovnicească. Duhovnicul fiind detinătorul darului „Rugăciunii lui Iisus”, îl va împărtăsi ucenicului său, pe măsura cresterii sale duhovnicesti.

Ne facem ascultători, nu pentru a dispărea ca persoană, ci pentru a face să dispară răul sălăsluit în noi, pentru a ne elibera de vointa proprie si pentru ca Hristos să se nască duhovniceste în inima noastră. Ne facem ascultători pentru a ne putea naste duhovniceste.

Ascultarea este necesară si datorită primejdiei de a cădea în păcate. Avva Dorotei spune: *„Nu sunt mai ticălosi, nici mai lesne porniti spre cădere decât aceia care nu au pe nimeni ca să-i povătuiască pe calea mântuirii. Crestinul care nu este povătuit de duhovnic, pe calea mântuirii, cade usor în cursele vrăjmasului”*.

La început, el are râvnă spre post si priveghere, spre isihasm si alte fapte bune crestine. Apoi, putin câte putin, potolindu-se acea râvnă si neavând pe cineva care să-l sfătuiască si să-i aprindă râvna, pe neobservate se stinge râvna si cade în trândăvie si se face rob vrăjmasilor săi, care-si bat joc de dânsul, după cum le este voia. Sfintii Părinti spun că: *„De vei vedea pe cel tânăr urcându-se la Ceruri, după voia sa, trage-l de picior în jos, căci altfel îl va lua în stăpânire diavolii”*.

Si în lume, crestinii pot să ajungă la măsuri înalte, duhovnicesti, si să se umple de Lumina Dumnezeiască, dar trebuie să se roage mai mult.

Cel care a căzut în păcate mari nu mai poate să se roage, pentru că a îndepărtat de la el Harul Duhului Sfânt. Însă, pentru întoarcerea sa, trebuie să citească Scrierile Sfintilor Părinti si cărti duhovnicesti, prin care Duhul Sfânt îi va lumina mintea.

Cel care s-a lepădat de lume si a venit la mănăstire, unde ascultă si întreabă pe părintele său duhovnicesc, sporeste mult mai usor duhovniceste, pentru că:

1) - În primul rând, nu lasă frâu liber **imaginatiei** si gândirii pentru a găsi rezolvări lucrărilor pe care le face. În acest fel, îsi curăteste mintea nu numai de gândurile cele rele si complexe, ci chiar si de cele simple, adunând-o astfel mai mult spre „Rugăciunea lui Iisus”.

2) - În al doilea rând, se învată să întrebe si să asculte. Iar a întreba pe părintele duhovnicesc, înseamnă a te mântui. Unde există ascultare, acolo există smerenie, care este izvorul ascultării. Astfel, duhul **mândriei**, diavolul, nu poate pătrunde si nu poate aduce înfricosare sufletului nostru.

În timpul urcusului duhovnicesc, în această sfântă lucrare, ascultarea este absolut necesară.

Trebuie să începem să ne rugăm cu binecuvântarea unui părinte sporit duhovniceste. Părintele este cel care ne călăuzeste, cel care stabileste programul vietii noastre duhovnicesti si canonul. El ne ajută să mergem pe calea împărătească a mântuirii.

Părintele duhovnicesc ne arată voia cea Sfântă a Lui Dumnezeu. Crestinii care vor să sporească în „Rugăciunea lui Iisus”, trebuie să meargă cât mai des la mănăstiri (să participe la slujbele de zi si de noapte, să se spovedească si, dacă pot să stea mai mult timp, să participe si la muncile binecuvântate). Aici vor primi mari binecuvântări ceresti si îsi vor vedea mai mult ca oriunde patimile si neputintele în lumina Harului Dumnezeiesc.

Tăria Credintei si Ascultarea de staret si duhovnic.

Sfintii Părinti spun că războiul curătirii de patimi (nevointa) este, de obicei, la fel de sălbatic cum au fost patimile înainte. Pentru fiecare *plăcere*, omul trebuie să plătească la fel de multă *durere*. Există o legătură strânsă între plăcere si durere în viata ascetică a părintilor. Plăcerea a adus si căderea si durerea. Si tocmai această durere este cea care restaurează pe om si-l vindecă. De asemenea, Sfintii Părinti ne spun că durata despătimirii este, de obicei, la fel de lungă cu perioada cât am păcătuit.

Astfel, omul suferă mult. El plăteste pentru fiecare gând rău si plăcere, măsura proportională de suferinte, astfel încât să se creeze un echilibru. Întâmplări petrecute cu multi ani în urmă si pentru care am simtit plăcere, fiind uitate între timp, apar acum cu toată tăria si mărimea lor. Se poate ajunge chiar la dezgust si la deznădejde. Necredinta si marile probleme de credintă, precum dumnezeirea lui Hristos si curătia Preasfintei Născătoare de Dumnezeu si a Sfintilor îl frământă acum pe ascet. De multe ori, aceste gânduri vin în timpul rugăciunii, fără ca luptătorul să vrea sau să stie acest lucru. Alteori, vine gândul trândăviei sau gândul persistent să lase locul acela si să plece de la Bătrânul său cu ideea că altcineva este mai bun ca el.

De multe ori, o ură sălbatică (de la diavol) creste împotriva Staretului său. Există cazuri când discipolul vine la staretul său si îi spune, cu lacrimi si cu suspine: «*Nu pot să explic aceasta, dar îti voi spune în lacrimi si cu suspine: „Nu vreau să te mai văd. Cu cât te văd mai mult, cu atât o răzvrătire groaznică mă cuprinde”*». De multe ori vine si somnul, ca să întrerupă rugăciunea. Darul Duhului Sfânt, care lucrează prin duhovnicul nostru, îl face pe diavol să ne lupte cu gânduri de hulă asupra duhovnicului.

Pentru a rezista la astfel de ispite, trebuie să ai multă răbdare, îndurare si curaj. Atletul rugăciunii nu trebuie să se lase clătinat. Trebuie să opună imaginatiei invocarea numelui lui Iisus si să fie concentrat la cuvintele rugăciunii. Nu trebuie să se gândească la nimic în timpul rugăciunii, nici la lucruri bune, nici la lucruri rele. Când simte durere în inimă, trebuie să aibă siguranta că a început tratamentul. Prin durere, este creat un om nou, se naste la o viată nouă în Hristos. Si trebuie să dispretuim gândurile de hulă. Doar în acest fel dispar. Gândurile hulitoare sunt inspirate de diavoli. Ele nu sunt ale noastre. După cum ne spune Mântuitorul nostru: *„Nu poti sluji lui Dumnezeu si lui mamona”* (Matei 6, 24). Adică mintea noastră nu poate face două lucruri deodată. Nu poate să fie îndulcită de nectarul preadulce al „Rugăciunii lui Iisus”, pe de o parte, iar pe de altă parte, în timp ce se roagă să aibă gânduri de hulă. Ultimul este atacul diavolilor. Dispretul este atunci necesar, si mărturisirea la Duhovnic. Atunci, aceste gânduri dispar imediat, împreună cu diavolul care le-a semănat.

Mai mult, la fel se întâmplă si cu gândurile persistente. Un gând ce persistă mai ales în vremea rugăciunii, trebuie mărturisit. Astfel, sarpele (diavolul) care se ascunde sub el, dispare imediat, ca sarpele când ridicăm piatra.

Atletul rugăciunii trebuie să-si vadă Staretul în chipul lui Hristos. Si prin putere Staretului si prin rugăciunile sale, este eliberat din sclavia *Egiptului* si este salvat de tirania lui *faraon*, care sunt patimile. ***Ucenicul nu trebuie să vadă neputintele Staretului, pe care diavolul le exagerează. Ci el trebuie să vadă dragostea fată de Dumnezeu, fată de aproapele său si trăsăturile lui bune.*** Sfântul Simeon Noul Teolog descrie această atitudine: *„Dacă vietuiesti într-o mănăstire, nu trebuie să vrei niciodată să fii împotriva Părintelui tău duhovnicesc, care te-a tuns, chiar dacă îl vezi pe el săvârsind adulter sau îmbătându-se, sau crezi că treburile mănăstirii sunt prost conduse. Chiar dacă esti bătut de el, ocărât si înduri multe chinuri”*. Nu sedea cu cei care-l vorbesc de rău sau cu cei care cugetă răutăti împotriva lui. Suferă până la sfârsit, fără să cercetezi greselile lui. Adună în inima ta numai lucrurile bune si străduieste-te să vezi numai lucruri bune despre el. Să-ti amintesti numai despre acestea. Dă vina numai pe tine.

Pentru că dacă se judecă duhovnicul, se pierde ascultarea si smerenia si odată cu aceasta este pierdută însăsi mântuirea.

Mijlocirea Maicii Domnului

La Sfântul Botez, diavolul este scos din profunzimea inimii omului si crestinul primeste Harul Duhului Sfânt si pe Mântuitorul Iisus Hristos în inima sa (Galateni 3, 27), devenind astfel fiu al lui Dumnezeu după har (Ioan 3, 1). Crestinii au un Tată sus în Cer – Dumnezeu Tatăl – si o Mamă pe pământ – Maica Domnului. Crestinii sunt copiii lui Dumnezeu, preaiubiti, iar mama lor duhovnicească este Maica Domnului.

Pentru că rugăciunile noastre nevrednice, pline de pofte si de păcate, nu pot să ajungă la Dumnezeu, care este Sfintenia Absolută, Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne-a încredintat-o pe Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, ca să fie mijlocitoarea noastră la Cer.

Maica Domnului este Mireasa Dumnezeiască a lui Dumnezeu Tatăl, Maica Dumnezeiască a lui Dumnezeu Fiul, Biserica vie a Duhului Sfânt, Împărăteasa Cerului si a pământului, având locasul cel mai apropiat de Prea Sfânta Treime. Maica Domnului este mai cinstită decât ceata a opta îngerească, ceata heruvimilor si mai mărită fără de asemănare decât ceata a noua îngerească – ceata serafimilor, fiind cea mai sfântă fiintă, deoarece Dumnezeu S-a întrupat din ea, a luat Trup din trupul ei si Sânge din sângele ei.

Maica Domnului este asa de unită mistic cu Fiul ei – Dumnezeul si Mântuitorul nostru Iisus Hristos, încât există o singură lucrare a Fiului lui Dumnezeu si a Maicii Domnului. Lucrarea cea Dumnezeiască si necreată a Fiului lui Dumnezeu îi uneste pe amândoi, neasemănat mai mult decât leagă lucrarea sufletului, mădularele trupului. Sfântul Teofan al Niceii spune că: *„Activitătile Fiului lui Dumnezeu sunt mai unite cu Maica Lui, decât inima ei – cu ea însăsi”* Deci, lucrarea Maicii Domnului, în viata Bisericii Ortodoxe, este lucrarea Dumnezeiască a lui Hristos.

În virtutea acestei uniri mistice si binecuvântări, rugăciunile cele mântuitoare ale credinciosilor ajung la Dumnezeu prin Sfinti, prin Sfintii Îngeri si prin Maica Domnului, iar darurile Dumnezeiesti vin de la Dumnezeu, prin Maica Domnului, prin Sfintii Îngeri, prin Sfintele moaste si Sfintele Icoane.

Numai prin Maica Domnului se comunică darurile Dumnezeiesti Îngerilor, Sfintilor si credinciosilor din Biserica Ortodoxă a Mântuitorului nostru Iisus Hristos. Aceasta este calea mântuirii, a unirii mistice a credinciosilor cu Domnul nostru Iisus Hristos.

Când vrem să ne rugăm cu „Rugăciunea lui Iisus”, este bine să stăm într-o cameră lipsită de stimuli externi (zgomote, lumină etc.)

Înainte de a începe să ne rugăm, trebuie să ne smerim mintea noastră mândră si să ne încălzim inima, cugetând la multimea fărădelegilor noastre săvârsite cu gândul, cu cuvântul si cu fapta. Apoi să ne gândim la păcatele pe care le-au făcut altii din cauza noastră, la faptele bune crestine pe care nu le-am făcut si la faptele bune crestine pe care nu le-au făcut altii din cauza noastră, la chemarea de sfinti, pe care o avem (Romani 8, 14). Iar dacă vom muri în această clipă, unde vom merge, având în vedere multimea păcatelor noastre?

Smerindu-ne astfel mintea noastră mândră, să ne concentrăm atentia în inima noastră, în locul în care s-a încălzit inima noastră si inspirând aerul, să zicem: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”*. Retinând apoi aerul, să zicem tainic: *„pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu”*. Apoi, expirând aerul să zicem: *„miluieste-mă pe mine*

păcătosul". Spunând astfel rugăciunea, vom avea mijlocitoare a rugăciunilor noastre pe Maica Domnului.

Pentru a ajuta mintea să se roage, putem să folosim metanii tip brătară, cu 33 de noduri. Retinerea aerului, în timpul rugăciunii, trebuie să se facă astfel încât să nu apară ametealâ sau oboseală.

Spunând astfel „Rugăciunea lui Iisus", mintea noastră se va reîntoarce în inimă, unde mireasa – sufletul nostru, se va întâlni cu Mirele – Mântuitorul Iisus Hristos, care se află în inima noastră de la Sfântul Botez.

Mijlocirea Duhului Sfânt.
Venirea si plecarea harului
Venirea harului

Pustnicii cunosc viclenia diavolului, dar îi cunosc si slăbiciunile si lipsurile. Ei mai stiu, din experientă, ura lui Satan asupra oamenilor, dar si dragostea lui Hristos pentru făptura Sa omenească. Dragostea lui Dumnezeu pentru om este cea mai puternică armă în acest război cu diavolii. Domnul Iisus Hristos vine blând în suflet si potrivit măsurii în care El se apropie, dăruieste har si bucurie. După fiecare bătălie vine har nespus si de neînteles si vine si bucurie, pace si liniste.

Adevăratul început al rugăciunii este căldura harică din inimă care mistuie patimile si aduce fericire si bucurie sufletului, potrivit Sfântului Grigorie Sinaitul. Noi simtim această căldură harică cu putere, pentru că trăim o stare pe care n-am cunoscut-o mai înainte. Totul, înlăuntrul nostru, devine calm si linistit. Rugăciunea: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă!", devine o doxologie – „Slavă Tie Doamne !".* Apoi, înainte de toate, trebuie să ne oprim la cuvântul *„Iisus"* – pentru că Acesta este prezent. Amintirea lui Iisus, cu mintea concentrată în inimă, este atinsă acum fără trudă si fără multă nevointă. De fiecare dată când pronuntăm numele lui Iisus, atât de mult se îndulceste inima noastră si vrem ca să nu pierdem cu nici un pret acest minunat dar divin.

Sfântul Nicodim Aghioritul spune: *„Harul încântă deosebit de mult pe ascetul rugăciunii, iar inima lui vibrează si tresaltă, din cauza acestei bucurii, continuu, si el este, într-un fel, plin de entuziasm".* Iar această încântare este denumită de părintii neptici *„tresărirea si săltarea inimii",* inspirată de harul divin. *„Inima ta va tresări de câte ori harul te vizitează si de câte ori Sfântul Duh lucrează mistic în sufletul tău, prin invocarea rugăciunii inimii"*. Sfântul Grigorie Palama spune: *„Inima saltă cu entuziasm pentru dragostea lui Hristos"*.

După o luptă eroică si dureroasă, harul lui Hristos cercetează inima noastră si o linisteste. Dar nu vine la fiecare dintre noi la fel. Depinde de progresul duhovnicesc al omului si de Energia Necreată (Harul Duhului Sfânt) care lucrează potrivit Voii Sale pentru binele nostru. La început, harul apare în diferite feluri în timpul rugăciunii. Harul este cunoscut si trăit potrivit propriei Sale Vointe. Avem ca exemplu pe profetul Ilie Tezviteanul: El a simtit la început *„o vijelie năprasnică care despica muntii"*. Apoi a simtit *„un cutremur si un foc"*. Iar, în cele din urmă, *„o adiere de vânt lin si acolo era Domnul"*.

Sfântul Grigorie Sinaitul spune că: *„La cei începători, aflati în **treapta despătimirii**, Sfântul Duh vine ca un duh de frică, ce distruge muntii patimilor si zdrobeste inimile greu împietrite, dându-le lacrimi de pocăintă pentru viata lor păcătoasă de dinainte".* La cei aflati pe **treapta iluminării**, Duhul Sfânt vine ca un cutremur, ca o încântare, care face ca inima să tresară de bucurie. Aceasta este tresărirea inimii. Iar, la cei aflati în **treapta îndumnezeirii**, Duhul Sfânt vine ca o adiere de vânt lin, ca o lumină pasnică.

Începătorii primesc harul în parte, pe când cei desăvârsiti primesc harul întreg. Harul Duhului Sfânt vine în noi, potrivit nevointelor si smereniei inimii noastre.

Plecarea harului

Harul lui Dumnezeu vine si pleacă spre a se reîntoarce si a dispărea din nou. Dumnezeu îsi trimite harul Său si apoi îl retrage. La începutul acestor lupte duhovnicesti, intervalele dintre retragerea harului si revenirea din nou sunt mai mari. Ele însă se scurtează după multă nevointă. Atletul rugăciunii este obisnuit cu aceste vizite, dar si cu retragerea harului. De ce se întâmplă acest lucru ?

Harul vine ca să mângâie si să îndulcească inima si pleacă spre a da posibilitatea dobândirii pe mai departe a căutării Lui si a smereniei. Harul se retrage pentru ca atletul rugăciunii să înteleagă că a fost un dar de la Dumnezeu si el este total nevrednic să-L primească. Multi călugări cunosc, din experienta trăirii lor, acest *„joc al harului"*, care poate dura mai multi ani. Harul vine si pleacă! Când vine, **Harul sprijină pe călugăr prin venirea Sa si îl umple de mângâiere divină. Este ca si cum i-ar spune: *„Sunt aici".*** Când pleacă, pleacă pentru că harul ce i-a fost dat trebuie să fie asimilat, ceea ce este foarte greu. Trebuie să se lucreze foarte mult si să se facă multă rugăciune pentru a se asimila harul primit. Sunt călugări care au primit harul divin, dar mai târziu l-au renegat. Astfel s-a întâmplat cu Sfântul Apostol Petru. A primit mult har pe Muntele Tabor, dar, nefiind în stare să-l asimileze, a ajuns să-L tăgăduiască pe Hristos.

Stadiul asimilării Harului este legat de o căutare chinuitoare a Lui. **Atletul rugăciunii stie acum că există harul si acest lucru îl face să-l caute cu lacrimi.** Plânge precum copilul ce-si caută mama, în timp ce ea se ascunde de el. Atletul rugăciunii spune: *„Unde esti tu, Lumina mea? Unde esti bucuria mea? De ce m-ai părăsit si mi-ai lăsat inima în suferintă? De ce ti-ai ascuns fata Ta de la mine si sufletul meu este îndurerat? Când mi-ai venit în suflet, mi-ai ars păcatele. Vino si acum si-mi arde păcatele ce te-au ascuns de mine, precum norii ascund soarele. Vino si bucură-mă cu venirea Ta. O, Doamne, de ce întârzii? Vezi că sufletul meu este chinuit si eu te caut cu lacrimi. Unde te-ai ascuns? De ce sufletul meu nu Te vede pe tine, cel ce esti pretutindeni si te caut îndurerat?"*

Sfântul Serafim de Sarov a pierdut harul lui Dumnezeu, pentru că s-a mâniat pe un frate mai mare. Nu a fost nenorocire mai mare pentru el. Abia atunci a putut întelege suferinta lui Adam si a Evei, când au fost alungati din Rai si au pierdut Harul Duhului Sfânt. Astfel, Sfântul Serafim de Sarov a rămas o mie de zile si de nopti pe o stâncă, cerând harul divin. De aceea harul se retrage, deoarece astfel mintea însetează după Dumnezeu si Îl iubeste mai mult, având acum experienta dulcetei harului si a goliciunii pe care absenta Lui o creează si amărăciunea păcatului. Si atunci îl caută, dar cu credintă si nădejde.

După ce harul a învăluit mintea si a adus-o la extaz, harul o părăseste apoi foarte repede, mai ales atunci când mintea este la începutul lucrării sale de contemplatie. Venirea si plecarea harului mai are o trăsătură salvatoare: vine pentru o vreme, îl curătă pe om de o patimă, si pleacă. Apoi, vine din nou să-l curete de o altă patimă. Si tot asa, până când crestinul devine capabil să-si curete vointa, cu ajutorul harului dumnezeiesc dătător de viată. El spune: *„De ce ti-ai ascuns fata de la mine si sufletul meu este îndurerat? Când ai venit în suflet, mi-ai ars păcatele. De ce te-ai ascuns de mine, precum norii ascund soarele? Vino din nou si-mi arde păcatele! Vino si vezi că sufletul meu este chinuit. Te caut cu lacrimi. Unde te-ai ascuns? De ce sufletul meu nu te vede pe Tine, cel ce esti pretutindeni? Te caut îndurerat"*.

După multe lupte si nevointe, vine un timp când harul este statornic, mai mult sau mai putin, înlăuntrul inimii, si atunci pacea dumnezeiască domină netulburată. Atunci sufletul devine un nou Tabor. Raiul coboară pe pământ. Împărătia lui Dumnezeu coboară în inimă, unde Sfânta Treime îsi face sălasul. Omul ajunge astfel după chipul si asemănarea lui Dumnezeu.

Dacă nu esti încercat în cursele si atacurile diavolului, nu vei întelege si nu vei putea pretui darurile pe care ti le face Sfântul Duh. Dacă nu recunosti duhul diavolesc care ucide, nu vei ajunge la cunoasterea Duhului care dă viată. Nu vei cunoaste cu adevărat pe dătătorul de viată – Hristos. Cât de mare este iubirea lui Hristos! El stie să întoarcă înspre bine mestesugirile diavolului, stie cum să scoată dulceata din amar, cum să transforme ura diavolului în dragoste pentru Dumnezeu. Atunci întelegi că oricare ar fi diavolul, în final el se sinucide. Se autodistruge. El luptă împotriva oamenilor si Dumnezeu îi permite să facă aceasta, pentru că si el este o persoană si de aceea are libertatea pe care Creatorul o respectă, dar Dumnezeu îi îngrădeste lucrarea distrugătoare, prin dragostea si mângâierea Sa.

Sfintii Părinti spun că, prin dragostea Sa, Dumnezeu preschimbă mândria meschină în smerenie, care atrage harul Său. Adică, imediat ce crestinul se mândreste, cade. După cădere, el se pocăieste, primind harul divin si devine astfel mai smerit. În acest fel el se curătă putin câte putin, chiar si de păcatul satanic al mândriei. Astfel putem repeta, pe bună dreptate, că diavolul se autodistruge.

IV. Piedicile rugăciunii

Lucrarea părerii proprii

Nimeni nu poate deveni învătat în Rugăciunea lui Iisus, decât dacă începe el însusi această sfântă lucrare sub binecuvântarea unui duhovnic care are rugăciunea inimii.

Sfântul Ignatie Briancianinov, în cartea sa “Experiente ascetice”, vol. I pag 247 spune că, toate felurile de înselare, ale *amăgirii de sine* si ale *înselării de către demoni*, vin fie din lucrarea gresită a mintii, fie din lucrarea gresită a inimii. Si din acestea, cea mai răspândită este lucrarea **părerii proprii**.

Lucrarea gresită a mintii

Lucrarea gresită a mintii duce la înselare de sine si amăgire. Cel înselat cu mintea se socoteste vas al harului dumnezeiesc si dispretuieste mântuitoarele preîntâmpinări ale celor apropiati. Cel care se află în “amăgire de sine” nu mănâncă, nu bea, nu doarme, umblă iarna dezbrăcat si descult, are vedenii, pe toti îi învată si îi mustră cu o nerusinare plină de

îndrăzneală, fără nici o dreptate, fără rost, cu înfierbântarea trupească a sângelui si îndemnat de această înfierbântare nenorocită, pierzătoare. Este Sfânt si gata!

De multe ori, prin închipuire de sine, printr-o oarecare sfortare a vointei, poate vedea tot ceea ce doreste. Însă la ei apare si lucrarea demonilor care își uneste lucrarea lor cu lucrarea neîndestulătoare omenească, adăugându-se lucrare la lucrare, pe temelia liberei vointe a omului, care si-a ales si însusit o orientare mincinoasă. Se stie că la Sfintii lui Dumnezeu, vedeniile li se dăruiau numai si numai prin bunăvointa si lucrarea lui Dumnezeu, si nu după voia omului si propriile lui sfortări. Vedeniile se dăruiau pe neasteptate, rareori, când era neapărată nevoie, potrivit dorintei lui Dumnezeu si nu la întâmplare.

După cum ne învată Sfintii Părinti: "Începutul înselării este trufia mintii, iar roada ei, trufia peste măsură". Un părinte înselat fiind de diavoli si crezând că împlineste cuvântul Sfintei Evanghelii, si-a tăiat mâna dreaptă si a trimis-o unui staret din altă mănăstire. După aceasta, spunea altui părinte că a văzut în vedenie că mâna a ajuns „Sfinte moaste", că staretul si părintii o sărută si primeau binecuvântare prin ea.

Nevointa aspră a celor aflati în înselare se însoteste de obicei de o adâncă stricăciune sufletească si după aceasta se poate măsura văpaia care îi mistuie pe cei înselati. Accesele de deznădejde pe care le trăiesc cei înselati cu mintea vor fi din ce în ce mai puternice si în cele din urmă deznădejdea îi va duce la iesirea din minti si în alte cazuri la sinucidere.
Sfântul Maxim Capsocalivitul spunea că: „*Cel ce vede duhul amăgirii în vedeniile care îi sunt înfătisate, foarte adesea este supus mâniei si iutimii. Iar buna mireasmă a smereniei, ori a rugăciunii, ori a lacrimilor adevărate nu încap într-însul. Unul ca acesta se laudă mereu cu virtutile sale, este plin de slavă desartă si se dedă într-una, fără frică, patimilor viclene*".
Durerile de cap si de inimă. Când credinciosul se află la începutul practicării „Rugăciunii lui Iisus", el simte o durere în cap si în inimă, ca parte a noilor sale lupte duhovnicesti. Durerea aceasta este normală si apare datorită faptului că mintea nu este obisnuită cu această lucrare a rugăciunii. Ea poate apărea si datorită pozitiei corpului.

Dar, de multe ori, diavolul se foloseste de această durere a inimii, pentru a-l opri pe credincios din lucrarea rugăciunii. Deci, când simte această durere în cap, credinciosul trebuie să stăruie în rugăciune.

Când simte durerea în inimă, nevoitorul trebuie să cumpănească si să întrebe un duhovnic sporit în rugăciune, dacă nu a înaintat cumva prematur, în lucrarea sa, folosind metode care îi depăsesc puterile.

Durerile din inimă trebuie să-l ajute pe credincios, arătându-i locul unde să-si concentreze mintea, ca să ajungă astfel la rugăciunea netulburată a inimii.

Trebuie să stăruim atunci când mintea este tulburată, pentru că imediat după aceea începe curătirea. Lacrimile care izvorăsc din ochii nostri, ne indică acest lucru.

Mintea noastră începe să se curete si să se coboare în inimă si atunci încetează si suferinta. Nu trebuie să ne oprim din rugăciune dacă avem durere în inimă. Pentru că diavolul, care este extraordinar de viclean, mincinos si ticălos, ne seamănă în mintea noastră tot felul de gânduri, pentru ca să ne întrerupă rugăciunea.

Atletul rugăciunii stie că vrăjmasul diavol este cel care îi sopteste: *„Opreste-te din rugăciune. Altfel vei înnebuni sau te vei îmbolnăvi de inimă !"*.

Era un frate, care de câte ori se ridica la rugăciune, era cuprins de friguri si de dureri de cap. Dar el spunea: *„Iată că sunt bolnav, pe patul de moarte, asa că mă voi scula si voi face rugăciuni înainte de a muri"*. Deci, astfel gândind, fratele s-a ridicat la rugăciune si imediat ce a

sfârsit de spus rugăciunea, s-a îndepărtat fierbinteala. Si iarăsi, din nou asa gândind, fratele s-a ridicat si a făcut rugăciune si l-a biruit astfel pe cel rău.

De aceea atletul rugăciunii trebuie să nesocotească orice durere.

Lucrarea gresită a inimii

Sunt pline de trufie dorinta nechibzuită si năzuinta de a vedea vedenii cu o minte necurătită de patimi, neînnoită si nereziditä de către Duhul Sfânt. Dar tot asa de pline de trufie si nechibzuite sunt dorinta si năzuinta inimii, de a se îndulci de simtiri sfinte dumnezeiesti înainte de a se curăti de păcate. După cum mintea necurată, care doreste a vedea descoperiri dumnezeiesti, si neputând a le afla, si le alcătuieste prin închipuire de sine, de multe ori fiind ajutată de diavoli si astfel se înseală si se amăgeste cu ele, tot asa si inima necurată, dacă se va sili a gusta dulceata dumnezeiască si alte simtiri duhovnicesti, nu le va găsi în sine si se va amăgi si însela pe sine si intrând pe tărâmul minciunii, se va împărtăsi de lucrarea diavolească, supunându-se înrăuririi lor si lăsându-se robită de stăpânirea lor.

O singură simtire **dintre toate simtirile inimii necurate, poate fi întrebuintată la nevăzuta slujire a lui Dumnezeu: întristarea pentru păcate, pentru cădere, pentru necurătie si pentru pierderea sufletului**. Această stare se numeste: pocăintă, plâns si străpungere a inimii. Despre aceasta avem mărturie în Sfânta Scriptură: "*Dacă ai fi voit jertfă, Ti-as fi dat; arderile de tot, nu le vei binevoi. Jertfa lui Dumnezeu:* ***duhul umilit, inima înfrântă si smerită, Dumnezeu nu o va urgisi*** (Psalm 50, 17 – 19). Această jertfă (a duhului umilit, a inimii înfrânte si smerite) îndepărtează, în chip firesc, aducerea celorlalte jertfe. Simtământul de pocăintă, face să amutească toate celelalte simtăminte necurate. Pentru ca jertfele celorlalte simtăminte să se facă bineplăcute lui Dumnezeu, trebuie ca mai înainte să se reverse harul lui Dumnezeu peste noi. Să ne îngrijim a ne înnoi prin pocăintă. „*Atunci va binevoi Dumnezeu jertfa dreptătii, prinosul si arderile de tot, atunci vor pune pe altarul Tău vitei*" (Psalm 50 ,20). Acestea sunt simtirile renăscute prin pocăintă, ale crestinismului înnoit prin Duhul Sfânt.

De aceea cea dintâi poruncă dată de Mântuitorul Iisus Hristos tuturor oamenilor este POCĂINTA. "*Pocăiti-vă că s-a apropiat Împărătia Cerurilor*" (Matei 4, 17). Cel ce s-a milostivit de sine, îmbrătisând pocăinta, se va face milostiv si fată de aproapele. De aceea **dascălii Rugăciunii lui Iisus recomandă încălzirea inimii si pogorârea mintii în inimă prin pocăintă.**

Dar a lua inimii simtământul de pocăintă poruncit ei de către Dumnezeu, care îi este, în chip firesc si logic, neaparat trebuincios si a te strădui să descoperi în inimă, în pofida rânduielii si asezămintelor dumnezeiesti, acele simtiri care trebuiesc să se ivească în ea de la sine, dar după curătirea prin pocăintă (si care au un alt caracter), aceasta este o mare greseală în practicarea rugăciunii lui Iisus. Despre acest caracter al simtirilor duhovnicesti, omul trupesc nu poate să-si facă nici o închipuire, întrucât simtirile plăsmuite, se întemeiază întotdeauna pe simtămintele cunoscute ale inimii, care nu cunoaste decât simtirile trupesti. O asemenea inimă nici nu stie că există simtiri duhovnicesti. În această nenorocire cad cei ce se nevoiesc la rugăciune fără pocăintă, încercând să atâte în inimă iubirea de Dumnezeu (care ar fi însă o iubire artificială, fără suport, fără să fii îmbrăcat în „haina de nuntă" a Duhului Sfânt, ceea ce Dumnezeu nu acceptă), să simtă desfătare si extaz. Acestia dau singuri apă la moara căderii lor, se fac străini de Dumnezeu si părtasi cu Satana si cu timpul se umplu de ură împotriva Duhului Sfânt.

Acest fel de amăgire este înspăimântător, si este la fel de pierzător de suflet ca si închipuirea de sine, dar mai putin vădit. Desi rareori duce la nebunie si sinucidere, însă strică fără îndoială si mintea si inima.

Pe aceasta Sfintii Părinti au numit-o “părere”. La acest fel de înselare se referă si Sfântul Apostol Pavel, când zice: “*Nimeni dar să nu vă însele printr-o prefăcută smerenie si printr-o fătarnică închinare la îngeri, încercând să pătrundă în cele ce n-a văzut si îngâmfându-se zadarnic cu închipuirea lui trupească*” (Col.4, 18). Cel care se află într-o astfel de înselare, alcătuieste despre sine “părerea” că ar avea numeroase virtuti si merite si că ar fi plin de Darurile lui Duhului Sfânt.

Cel aflat într-o astfel de stare se găseste pe de-a-ntregul de partea tatălui închipuirii si minciunii - diavolul. Cel care se roagă silindu-se să descopere în inimă simtirile omului duhovnicesc, dar neavând pocăintă, va avea parte de simtirile trupesti la care se va adăuga si lucrarea diavolească. Socotind astfel gresit simtirile trupesti si cele din lucrarea diavolească ca izvorâte din har, el se va forma si se va întări în aceste păreri mincinoase. În mod firesc dintr-o asemenea nevointă gresită va lua nastere amăgirea de sine si înselarea diavolească.
Dintre simtirile sufletesti si trupesti ale inimii amintim: Duhul mândriei, al Slavei desarte, al desfrânării, al mâniei, al ereziei... Un părinte spunea rugăciunea lui Iisus cu duh de mândrie, folosind o metodă psihotehnică de concentrare. Când la această lucrare a sa se adăuga si lucrarea diavolească, se forma un duh de mândrie iar părintii cei duhovnicesti pentru a scăpa de el, se îndepărtau la câtiva kilometrii distantă de mănăstire.

Yoginii români care practică yoga si “rugăciunea lui Iisus” si fac desfrânări si alte blesteme trupesti, cred că simtirile si vedeniile pe care le au sunt de la Dumnezeu. În realitate sunt simtirile păcătoase ale inimii si împărtăsiri de lucrările diavolesti. Cei care vor să afle simtirile duhovnicesti ale inimii trebuie să meargă si să se roage în mănăstirile unde se află părinti duhovnicesti care au ajuns la rugăciunea inimii. Acolo, pe măsura pocăintei si a curătirii se vor împărtăsi de simtirile duhovnicesti ale inimii.

Să fie foarte limpede:

Cel ce socoteste că are lucrări duhovnicesti, virtuti, merite, daruri harice, cel care se măguleste si se desfătează cu “părerea” va îngrădi astfel lucrărilor duhovnicesti, virtutilor crestine si harului dumnezeiesc, intrarea în el si va deschide larg poarta pentru îmbolnăvirea prin păcate si pentru demoni.

*
* *

“Părerea” este alcătuită din socotinte mincinoase si simtiri mincinoase. Pentru cei molipsiti de “părere” nu mai există nici o putintă de sporire duhovnicească pentru că ei au nimicit pe altarul minciunii, însăsi principiile pe care se întemeiază lucrarea mântuirii sale, si anume felul în care el priveste adevărul. Cei care bolesc de o astfel de înselare, sunt beti de sine, de starea lor de amăgire de sine, văzând în ea o lucrare harică. Ei sunt pătrunsi peste măsură de cugetări semete si de trufie, dar par smeriti în ochii multora care judecă după arătare si nu pretuiesc lucrurile după roadele lor, precum a poruncit Mântuitorul Iisus Hristos. (Matei 7, 16; 2, 33) si cu atât mai putin, după simtul duhovnicesc de care aminteste Sfântul Apostol Pavel (Evrei 5, 14).

Sunt si stări duhovnicesti, care vin din harul dumnezeiesc, în care crestinul gustă dulceata si bucuria duhovnicească, stări în care se descoperă tainele crestinătătii si se face simtită în inimă sălăsluirea Duhului Sfânt, stări în care nevoitorul lui Hristos se învredniceste de vederi duhovnicesti. Acestea se ivesc la cei care au atins desăvârsirea crestină, care s-au curătit si pregătit mai înainte prin pocăintă. Lucrarea treptată a pocăintei se face arătată îndeosebi prin toate felurile de smerenie si îndeosebi prin rugăciunea adusă din sărăcia duhului si din plânsul care slăbeste în om treptat lucrarea păcatelor.

Atunci când patimile slăbesc (si aceasta se întâmplă cel mai adesea spre sfârsitul unei vietii crestinesti), atunci încep să apară putin câte putin stările duhovnicesti care se deosebesc de stările alcătuite de către: “părerea de sine”. Mai întâi intră în casa sufletului plânsul cel din har, care o curăteste si o luminează pentru primirea darurilor dumnezeiesti, care urmează plânsului, potrivit asezămintelor legii duhovnicesti.

Omul trupesc nu poate nicidecum să-si închipuie stările duhovnicesti. Cunoasterea acestor stări se află numai prin “*cercare*”. Iar Darurile Duhovnicesti sunt împărtite cu dumnezeiasca întelepciune, care veghează, ca vasul cel cuvântător (crestinul) ce trebuie să primească în sine darul, să poată primi în sine fără vătămare puterea dumnezeiască (Matei IX, 7). În timpurile noastre darurile duhovnicesti sunt împărtite cu cea mai mare iconomie de Dumnezeu, pentru neputintele de care este cuprinsă astăzi crestinătatea.
Darurile dumnezeiesti slujesc aproape numai spre a îndestula trebuintele mântuirii. Dimpotrivă “părerea” îsi cheltuieste “roadele” sale, cu o risipă neistovită si cu cea mai mare grăbire.

Semnul de obste al stărilor duhovnicesti este smerita cugetare si adânca smerenie, unită cu gândul crestinului că este mai prejos decât toti, având dragoste evanghelică fată de orice semen. În schimb cel înselat în “părere” îl proslăveste pe Dumnezeu, numai cu scopul de a se proslăvi pe sine, asa cum a făcut fariseul. Unii dintre cei înselati se înfrânează de la înrobirea grosolană fată de patima dulcetii, dar asta numai pentru că în ei precumpăneste păcatul păcatelor, mândria.

Din înselarea numită “părere” au apărut urmările pierzătoare: ereziile schismele, necredinta si hula. Nefericita urmare văzută a acestora este lucrarea gresită si vătămătoare pentru sine si pentru aproapele, un rău care oricât ar fi de limpede si de întins, este putin băgat în seamă si înteles.

Deci toate felurile de înselare, ale amăgirii de sine si a amăgirii de către demoni vin fie din lucrarea gresită a mintii, fie din lucrarea gresită a inimii. Iar cea mai răspândită este lucrarea “părerii”.

De aceea se poate face legătura între starea de amăgire de sine si înselare si întocmirea sufletească a acelor crestini care, lepădând deprinderea Rugăciunii lui Iisus si îndeobste lucrarea mintii, se multumeste doar cu rugăciunea cea dinafară, adică doar a lua parte la toate slujbele bisericesti si a împlini fără stirbire pravila de la chilie, care este alcătuită doar din cântare de psalmi si de rugăciuni, făcute cu gura si cu glasul. Acestia nu pot scăpa de “păreri”. Semnul că “părerea” s-a furisat în acesti crestini se arată atunci când ei încep să creadă despre sine că vietuiesc cu luare aminte si adesea îi dispretuiesc pe ceilalti cu trufie, vorbind lucruri urâte despre ei si se socotesc vrednici de a fi păstori duhovnicesti, asemănându-se prin aceasta orbului care se apucă să arate calea altor “orbi”.

Orice rugăciune făcută cu buzele si cu glasul este rodnică numai atunci când este unită cu luarea aminte – lucru foarte rar întâlnit, pentru că luarea aminte se deprinde mai înainte de toate prin lucrarea Rugăciunii lui Iisus.

Înselarea diavolilor
Armele diavolilor

Când ne rugăm, diavolul luptă asupra noastră cu înversunare. De ce ne războiesc diavolii si prin ce metode? Din Patericul Egiptean aflăm:

„L-au întrebat pe avva Agathon fratii, zicând:

- Care faptă bună întru petrecere are mai multă osteneală ?

Zis-a lor avva Agathon:

- Iertati-mă, dar socotesc că nu este altă osteneală mai mare ca ***rugăciunea către Dumnezeu****. Căci totdeauna când voieste omul să se roage, atunci voieste vrăjmasul diavol să-l întrerupă pe el. Căci diavolul de nimic altceva nu se împiedică, fără numai de către rugăciunea cea către Dumnezeu. Si toată petrecerea pe care o va face omul rămânând întru dânsa, dobândeste odihna, iar rugăciunea, până la suflarea de pe urmă, are trebuintă de* ***nevointă****".*

Sfintii Părinti ne învată că omul se găseste, dacă nu întotdeauna sub stăpânirea demonilor, atunci în orice caz sub înrâurirea si permanenta lor vrăjmăsie. Demonii se învârtesc mereu în jurul sufletului nostru si încearcă prin orice mijloace să facă pe cel credincios să păcătuiască, fie *prin simtiri* – când obiectul păcatului este aproape, fie *prin imaginatie* – când obiectul păcatului este departe, sau *prin răzvrătirea trupului*.

Tacticile dusmănoase ale celui rău sunt cel mai evident prezente în timpul rugăciunii. Cei care se angajează în acest război duhovnicesc, văd pe diavoli luptând împotriva lor, cu furie, la fiecare pas. Îi văd folosindu-se de toate mijloacele, ca să le întoarcă mintea de la Dumnezeu. Sfântul Marcu spune: *„Când diavolul vede că mintea se roagă în inimă, atunci stârneste ispite mari si răutăcioase. El urăste de moarte pe oameni si ura lui creste atunci când vede că oamenii tind să devină îngeri trupesti prin rugăciune si să ocupe locul lor din Cer, de unde au căzut ei"*. Scopul „Rugăciunii lui Iisus" este ca să-L aducă pe Mântuitorul nostru Iisus Hristos în inimile noastre si Împărătia lui Dumnezeu să lumineze scânteia harului ce este acum acoperită de cenusa păcatului. Este împlinirea strigătului: *„Vie Împărătia Ta !"*.

Când ne pregătim pentru rugăciune, diavolii, în acelasi timp, se pregătesc de luptă si atacă. Însă, pustnicii sunt obisnuiti cu aceste ispite si nu se înspăimântă când acestia atacă. Diavolul caută să distrugă unitatea. El întruchipează spiritul distrugerii permanente si este începătorul ereziilor. Dumnezeu vrea să unească, iar diavolul vrea să despartă. Dumnezeu vrea ca să salveze, iar diavolul vrea ca să distrugă. El vrea ca să-l facă pe om să se răzvrătească împotriva lui Dumnezeu si împotriva Dumnezeiestii Biserici Ortodoxe.

Inima este întunecată de norul păcatului si lucrarea diavolilor din ea. Pe suprafata inimii (nu înlăuntrul ei, pentru că numai Energia Necreată a Sfântului Duh, fiind necreată, poate fi unită cu sufletul) diavolul si-a proclamat autoritatea si stăpâneste totul. Câteodată pustnicii îsi simt inima ca pe o grădină zoologică. Toate patimile lăuntrice sunt animale ce urlă. Sfântul Grigorie Palama spune că astfel omul care este sortit să devină fiu al lui Dumnezeu, după har, devine asemenea fiarelor sălbatice. Prin „Rugăciunea lui Iisus", atunci când mintea a asimilat preadulcele nume al lui Iisus, ne străduim ca Mântuitorul Iisus Hristos să coboare în inimă, în toată Slava Sa si să alunge pe diavol, care, după ce a acoperit harul ce-l găseste acolo, întunecă din nou sufletul nostru, cu diferite patimi. Astfel, sufletul este luminat de prezenta lui Hristos, primind *„har peste har"*. Asadar, cu cât Domnul coboară mai mult în inimă, cu atât diavolul dispare cu urlete si dureri. Să ne amintim de întâmplarea cu tânărul îndrăcit, când Domnul a zis: *„Duh surd si mut, îti poruncesc: Iesi din el si să nu mai intri în el. Si răcnind si zguduindu-l cu putere, duhul a iesit"* (Marcu 9, 25-26). Este normal ca diavolul să strige, să urle si să răcnească pentru că Domnul a venit *„să strice lucrările diavolului"* (1Ioan 3, 8). Sfintii Părinti învată că precum la răsăritul soarelui fiarele se ascund si fug în pesteri si în stânci, în culcusurile lor, în acelasi fel diavolii fug si se ascund, când soarele harului răsare în inima noastră.

Ei urăsc pe oameni si continuă să-i atace dinafara inimii, spre a obtine victoria asupra credinciosilor, prin toate mijloacele, pentru ca apoi să se reîntoarcă în inimă. Când harul lui Dumnezeu este ascuns: *„Atunci se duce si ia cu sine alte sapte duhuri mai rele decât el"* (Matei 12, 45).

Imaginatia este cea mai vicleană armă a lui satan: să imagineze trecutul si viitorul, să imagineze lucrările cele bune, să le imagineze pe cele rele. Multime de gânduri vin si preocupă mintea, încât aceasta încetează să mai mediteze la numele lui Iisus. Diavolul încearcă să facă pe om să nu mai arate interes pentru Dumnezeu si să nu-si mai exprime dragostea. În primul rând îl înduplecă să cheme în minte tot felul de greseli pe care le-a comis în viata lui, în trecutul îndepărtat si cel apropiat.

Atacurile fizice ale diavolilor

O stăruintă deosebită este necesară în cazul somnului. În Sfântul Munte sunt Părinti care si-au făcut un scaun cu un picior si, când adorm, cad la pământ si astfel se trezesc. Iar altii, se plimbă prin chilie, cu un vas plin cu apă.

Atletul rugăciunii trebuie să se opună trândăviei si fugii de realitate si să aibă si multă răbdare. Răbdarea este necesară si când înfrunti atacurile personale:

- Se pot auzi voci, zgomote, sunete înfricosate, provocate de diavoli, ca să te întrerupă în rugăciune.

- Alteori, diavolul se apropie de tine si te cuprinde o frică teribilă, care nu se compară cu frica pe care o simtim în prezenta criminalilor. Pentru că însusi iadul se apropie.

- Diavolul ia forma diferitelor animale, ca să-l înspăimânte pe nevoitorul crestin. Alteori, diavolii apar tinând foc în mână si amenintă să-l ardă pe nevoitor.

Alteori, în timp ce atletul rugăciunii repetă „Rugăciunea lui Iisus”, stând pe un scăunel, el simte două mâini gata să-l sugrume. El simte o strâmtoare puternică care nu-l lasă să continue rugăciunea. Desi începe „Rugăciunea lui Iisus”, el nu poate continua după cuvântul *„Doamne”*. Îi este foarte greu să înceapă cuvântul mântuitor *„Iisuse”*. Se bâlbâie, dar imediat ce reuseste să pronunte, cu mare greutate, întregul cuvânt, diavolul dispare (pentru unele persoane este recomandabil să cânte în gând rugăciunea, pentru că astfel, în spatiul dintre cuvintele rugăciunii vor pătrunde mai greu alte gânduri).

Alti călugări povestesc că diavolii organizează chiar atacuri în masă, ca să-i înspăimânte, să-i intimideze si să-i sperie. Mai ales atunci când călugării se pregătesc de priveghere. Iată de ce este importantă privegherea. Privegherea arde pe vicleanul diavol, distrugându-l. De aceea vicleanul diavol întinde tot felul de curse, ca privegherea să nu aibă loc, sau ca monahii să nu vină la priveghere.

Nu trebuie să ne gândim că suntem păcătosi si diavolul nu se mai uită la noi. Acest gând poate fi folosit de vicleanul diavol împotriva noastră.

De multe ori, diavolul apare si vorbeste cu atletul rugăciunii. Îl provoacă si încearcă să deschidă un dialog cu el. Uneori, îl învinovăteste. Alteori îl laudă. Uneori îl ironizează, alteori interpretează anumite fapte gresit. Cel neexperimentat în această luptă duhovnicească începe să vorbească cu diavolul si răspunde la întrebările si momelile lui. Dar aceasta este o greseală, mai ales la începători, pentru că cei fără de experientă, în aceste situatii, sunt învinsi – chiar dacă pare că diavolul este pus pe fugă de replicile lor. Confuzia si teama rămân. Mai târziu, când îsi amintesc această întâlnire si tot ceea ce s-a spus, vor fi cutremurati si tulburati. Sfintii Părinti învată - pe cei ce nu au experientă si puterea necesară – să nu răspundă. Ei trebuie să fie indiferenti la vrăjmasul diavol si să-l dispretuiască. La fel trebuie să facă si cu războiul gândurilor.

Dispretul împotriva diavolului si stăruinta în „Rugăciunea lui Iisus", sunt cele mai importante arme. Avem nevoie să stăruim în „Rugăciunea lui Iisus", în timpul acestor ispite si, în general, avem nevoie să rămânem într-o stare de rugăciune. Să postim, să priveghem si să muncim cu dreaptă socoteală. Toate acestea duc la smerenie. Dar, toate acestea trebuie să le facem cu binecuvântarea duhovnicului.

Războiul nevăzut

Nicodim Aghioritul spune: *Precum atunci când sunt chemati la război, oamenii lasă toată grija cea lumească, asa si crestinii începători în cele duhovnicesti, lasă toată grija cea lumească pentru Împăratul lor, Iisus Hristos, si îsi caută un duhovnic iscusit. Adică nu mai stau la îndoială între pretul acestei lumi întregi, dacă le-ar da-o cineva, si pretul sufletului îndumnezeit pentru viata cea vesnică. Trebuie, deci, să aibă un duhovnic iscusit, deoarece în cele duhovnicesti, tot ceea ce nu este din povătuire rânduită si sub ocrotirea smereniei, duce la înselare si la o mai mare cădere decât patimile.*

Deci, de îndată ce începătorul duhovnicesc leapădă faptele omului celui vechi sau lucrurile contra firii, va da de *războiul gândurilor*. A nu avea gânduri este cu neputintă, precum cu neputintă este a opri vântul cu o bucată de pânză. Iar dacă sunt vremuri fără furtună, aceasta este după rânduiala Prea Înduratului Dumnezeu. Diavolul caută să-i aducă aminte de cele vechi si să-i întoarcă iarăsi dragostea spre acelea. Cel mai adesea dau război cu mintea gândurile si chipurile cele de rusine. Năvala de gânduri rele nu trebuie, însă, să descurajeze pe începător. Toată grija lui trebuie să fie aceasta: să nu primească nimic din cele ce i se nălucesc mintii, ci tinerea de minte să-i fie Hristos, Maica Domnului si Sfânta Cruce.

Lupta începătorului este lupta izbăvirii de patimi, adică a nu lăsa pruncii babilonesti (gândurile rele) să intre si să se facă bărbati, căci greu îi va mai putea scoate. Cum se arată, trebuie să-i lovească de piatra Hristos, prin „Rugăciunea lui Iisus", pentru ca să nu ajungă cu dânsii până la luptă (Psalm 136, 9). Cei începători pot vedea cum numele Mântuitorului Iisus Hristos îi izbăveste de asupreala diavolilor, ceea ce îi datorează cu o mai mare smerenie înaintea lui Dumnezeu, care le ia sau le usurează lupta lor. Partea începătorilor este de a usca spinii patimilor din pământul inimii si de a nu se sui cu mintea în văzduhul mândriei, pentru că acolo bat diavoli mari si îi rup aripile.

Mintea trebuie să fie de strajă la portile simturilor, ca să nu intre focul păcatelor în cetatea sufletului. Aceasta este partea ascetică sau nevoitoare. Pentru unii, nevointa este mare, pentru altii usoară, pentru altii tine toată viata, iar pentru cei care nu judecă pe nimeni si au gânduri bune pentru toti oamenii, Mântuitorul Iisus Hristos le spune că: *„fără de nevointă intră în Împărătia Cerurilor".*

Toată lupta începătorului constă în atentia care nu trebuie să adoarmă, căci un vrăjmas îi va semăna neghina în tarina inimii. Prin urmare, pe măsură ce se va usca pământul inimii de mocirle, trebuie să fie cu atentie mărită, căci altfel pâinea lui va fi amară. Fără uscarea izvoarelor rele, fără scoaterea patimilor din rădăcină, iar locul lor ars cu lacrimi de pocăintă, fără netezirea scurmăturilor pe care le-au făcut diavolii patimilor, nu este cu putintă de a ajunge în ceata a doua, a luptătorilor celor sporiti.

Până ce cu desăvârsire n-am întors mânia si pofta de la cele de aici, unde zăceau contra firii, încă nu am scăpat de omul cel vechi, încă nu avem sufletul fecioară si parte de crinul bunei vestiri a nasterii lui Dumnezeu în noi.

Ceata începătorilor stă sub fericirea sărăciei desăvârsite. Nu este nimic de care să fie inima lor prinsă, nici chiar de ei însisi. Cât despre patimi, singura lor avutie au risipit-o si au ajuns săraci de avutia aceea si s-au făcut ca un crin în pustie.

Celor din *ceata sporitilor (treapta iluminării*), după ce au fost întăriti în Dragostea Dumnezeiască si au deprins mestesugul luptelor duhovnicesti, le îngăduie Dumnezeu lupta cu diavolii. Cei ajunsi în această treaptă a desăvârsirii crestine se află sub semnul fecioriei, al celor care s-au întors la starea de copil fără de patimă, căci *„prunc ni s-a arătat nouă Iisus Hristos, iar copilul crestea si se întărea cu duhul, umplându-se de întelepciune si harul lui Dumnezeu era în El"*. Luceafărul de dimineată va răsări în inimile lor (2Petru 1,19), căci Dumnezeu este Lumină. Iar Sfântul Prooroc Isaia spune: *„Atunci lumina ta va răsări ca zorile si tămăduirea ta se va grăbi* (Isaia 58, 8).

Cei din *ceata desăvârsitilor*, care au ajuns în *treapta îndumnezeirii*, bat război cu diavolul si îl ard necontenit, cu sabia Duhului Sfânt (rugăciunea). Dar, nu spre diavoli au cei desăvârsiti atintită privirea, ci toată făptura lor, absorbită în Dumnezeu, se face ca un pârjol, într-un rug nearzător si fiind strămutati de Dragostea lui Dumnezeu cu mintea în patria cerească, ard pe stăpânitorul lumii acesteia – diavolul, în inimă, cu sabia de văpaie a Duhului Sfânt. Lumina Dumnezeiască creste tot mai mult în inima lor, iar pruncul Iisus se face bărbat desăvârsit si vine plecându-si capul sub mâna zidirii Sale, arătându-le astfel smerenia Sa, ca pe un Botez. Acum însă, vine si satana cu ispita sa: *„Nu cumva avem o părere înaltă, pentru îndrăznirea pe care o avem fată de Dumnezeu ? Cu un cuvânt: Nu cădem în mândrie?"* Pe toate acestea le arde însă ascultarea desăvârsită de Dumnezeu, care luminează pe cei desăvârsiti, ca un soare al dreptătii. Si, precum Iisus Hristos s-a făcut ascultător, până la moartea pe Cruce, de Părintele Său, asa si în cei desăvârsiti, vointa lui Dumnezeu, cea mai uriasă putere, poartă chipul celei mai desăvârsite lepădări de sine. Astfel, vointa noastră se face smerenie, căci – după cum ne spune Sfântul Isaac Sirul: *„Desăvârsirea este o prăpastie de smerenie"*.

Dar are diavolul un duh – duhul minciunii (căci al lui Dumnezeu este Duhul Adevărului) si cu duhul minciunii ispiteste pe cei desăvârsiti. Nu cumva îsi iubesc viata viitoare? Si vicleanul diavol îi arată îngeri de lumină (2Corinteni 11, 14). Aici este bine-stiută o deosebire sigură între cele două duhuri. Ele au câte o lumină, însă lucrarea lor este diferită. Lumina Duhului Sfânt e Lumina lui Hristos, care luminează pe tot omul ce vine în lume, pentru că ne luminează să ne cunoastem cu adevărat ce suntem, fată de sfintenia lui Dumnezeu. În Lumina Adevărului ne vedem multimea păcatelor noastre. Pe măsură ce sporeste Lumina lui Dumnezeu în noi, vedem câtă stricăciune am făcut în vremea întunericului necunostintei si al păcatelor. Si astfel ne vedem cei mai mari păcătosi. Sfintii sunt convinsi de păcatele lor, de aceea, judecându-se pe ei însisi, vrednici de iad se văd, dar mostenesc Raiul primind în dar mântuirea.

Diavolul minciunii are si el o lumină, însă la fel de mincinoasă ca si el. Pe când lumina cea adevărată ne arată păcatele noastre si din ele ne smerim până la Iad, duhul minciunii – cu lumina lui – ascunde păcatele din ochii mintii noastre, pe care i-a înnegrit cu duhul mândriei, făcând pe cel care pătimeste aceasta să se creadă fără de păcate si că este mântuit. Înselati sunt cei mândri, care – închisi în nestiinta lor – sunt convinsi de mântuirea lor, desi s-a întărit în ei întunericul cel mai dinafară al mândriei.

Privind viata sfintilor, ei se cred niste păcătosi, convinsi de păcatele lor, chiar dacă fata le străluceste ca soarele. Cei desăvârsiti nu simt numai păcatele lor, ci că se află în ei toate păcatele oamenilor (Galateni 6, 2-10). În inima lor străbate durerea, suferă pentru durerile oamenilor, vor să se jertfească pentru ei, vor să fie osânditi în locul lor. Aceasta este iubirea de jertfă, pârjolul care aprinde cu darul Duhului Sfânt lumea, care cutremură portile iadului si stârneste împotrivă toată vâlvătaia de ură sau ispita a doua, prin durere.

Pe măsura sporirii darurilor dragostei dumnezeiesti în noi, pe aceiasi măsură, diavolii aprind văpaia de ură asupra noastră. Dar, dacă îl rugăm pe Mântuitorul Iisus Hristos, El va lupta

pentru noi crestinii, biruind ca un Dumnezeu. Pe cel desăvârsit, în timpul încercărilor, îl vor părăsi prietenii si i se vor face potrivnici, îl vor huli, îl vor osândi cei din casa lui, va fi dat în mâinile vrăjmasului. Viforul iadului va fi asupra lui, doar-doar îl va despărti de Dragostea lui Dumnezeu. Acesta este focul celei mai mari încercări si suferinte, în care îl curăteste Dumnezeu pe om, când însusi El se ascunde, din Dragostea sa Dumnezeiască, si lasă să se prăvălească asupra lui puhoaie de ură, care vor căuta să-l înghită. De Dragostea lui Dumnezeu, însă, nimic nu-l mai desparte. El spune, împreună cu Sfântul Apostol Pavel: *„Cine ne va despărti pe noi de Dragostea lui Hristos? Necazul sau strâmtoarea, sau prigoana, sau foametea, sau lipsa de îmbrăcăminte, sau primejdia, sau sabia?”*

Precum este scris: *„Pentru Tine suntem omorâti toată ziua, socotiti am fost ca niste oi de înjunghiere”*. Dar, în toate acestea, suntem mai mult decât biruitori, prin Acela care ne iubeste. Căci, sunt încredintat că nici moartea, nici viata, nici îngerii, nici stăpânirile, nici cele de acum, nici cele ce vor fi, nici puterile, nici înăltimea, nici adâncul si nici o altă făptură nu va putea să ne despartă pe noi de Dragostea lui Dumnezeu, cea întru Iisus Hristos, Domnul nostru (Romani 8, 35-39). Iată ce trebuie să fie omul după fire – un dumnezeu după har (Psalm 91, 6). Să nu ne spăimântăm deci de acest război împotriva satanei căci este un război duhovnicesc al cărui scop este mântuirea sufletului, iar mântuirea sufletului trebuie să fie principala grijă a crestinului. Acest război este „*lupta noastră, nu împotriva cărnii si a sângelui, ci… împotriva stăpânilor întunericului acestui veac si împotriva duhurilor răutătii de sub cer*” (Efes. 6, 12). „*Câmpul de bătălie este inima noastră… Durata războiului este toată viata noastră*” (Nicodim Aghioritul). „*Nu ne luptăm trupeste… armele luptei noastre nu sunt trupesti*” (2Cor.10, 3-4). „*Stati deci tari, având mijlocul vostru încins cu* ***adevărul*** *si îmbrăcându-vă în platosa* ***dreptătii****, încăltati picioarele voastre, gata fiind pentru* ***Evanghelia păcii****. În toate luati pavăza* ***credintei****, cu care veti putea stinge toate săgetile arzătoare ale vicleanului. Luati coiful* ***mântuirii*** *si sabia Duhului, care este* ***cuvântul lui Dumnezeu***” (Efes.6, 14-17).

Numai după biruinta în acest război (singurul război sfânt!) vom putea auzi „*Pacea Mea o dau vouă*” si „Slava Mea o dau vouă”. „*Celui ce va birui îi voi da să mănânce din pomul vietii care este în mijlocul Raiului lui Dumnezeu… nu va avea moartea cea de-a doua (*a sufletului*)… îi voi da să sadă cu Mine pe tronul Meu…” si va vedea un cer nou si un pământ nou* (Apoc.2:7,11; 3:21; 21:1)

Greseli în practicarea „Rugăciunii lui Iisus”

Iată câteva din greselile care pot apărea în practicarea „Rugăciunii lui Iisus”:

· Ca si-n muncile trupesti, în practica rugăciunii crestinul trebuie să aibă dreaptă socoteală. Altfel, postul aspru, asceza peste măsură, pentru a primi darurile dumnezeiesti, îl vor duce pe nevoitor la mândrie si chiar la iesirea din minti;

· Există unii oameni care practică „Rugăciunea lui Iisus” cu scopul principal de a ajunge în scurt timp la vederea Luminii Dumnezeiesti, si astfel îsi pierd râvna si deznădăjduiesc. Nevoitorul trebuie să stie că acest lucru nu se întâmplă imediat si că această luptă durează multi ani. Dumnezeu nu trece peste vointa noastră, deoarece suntem persoane si avem vointă liberă, dar nici noi nu trebuie să fortăm libertatea lui Dumnezeu, pentru că si Dumnezeu este Persoană si vine la noi atunci când crede că este cu cuviintă, atunci când El vrea, conform planului Lui de mântuire (a lumii si a fiecărei persoane în parte);

· Altă greseală este să dăm prea mare importantă metodelor psihotehnice de practicare a „Rugăciunii lui Iisus”. Aceste metode, precum sunt: inspiratia si expiratia, bătăile inimii, sunt doar metode generale, ca să ne adunăm mintea si să o eliberăm de elementele străine naturii sale. Aceste metode nu sunt miraculoase, dar ne sunt de folos, căci evită împrăstierea mintii. Când mintea ajunge să fie concentrată si tinută cu usurintă înlăuntrul ei, atunci toate aceste metode auxiliare devin netrebuincioase.

· Alte greseli apar atunci când vrem să trecem repede de la o treaptă a rugăciunii la alta. Unii oameni, sărind peste prima treaptă, trec direct la a doua si nu reusesc prea mult. Altii sar de la prima treaptă la a treia, unde înaintează mai ales pe respiratie. În acest caz inima trupească s-ar putea să sufere si acest lucru poate duce la încetarea „Rugăciunii lui Iisus”. Nu este o boală, bineînteles, dar totusi este posibil ca această lucrare sfântă să se oprească.

· O altă ispită a „Rugăciunii lui Iisus” este cea legată de lacrimi. Atunci când „Rugăciunea lui Iisus” rămâne în minte, ochii varsă multe lacrimi. Dar acest lucru nu este întotdeauna obligatoriu. Rugăciunea poate continua foarte bine si fără de lacrimi. Asadar, nu trebuie să deznădăjduim în absenta lacrimilor, pentru că ele vor veni atunci când va îngădui Dumnezeu. Si chiar dacă suntem inundati de ele, nu trebuie să le dăm mare atentie si nici să arătăm altora aceste stări (cu exceptia duhovnicului). Practica ascetică spune că atunci când vorbim despre astfel de stări, ele încetează imediat si este nevoie de mult timp pentru a le dobândi din nou.

De asemenea, nu trebuie să ne gândim prea mult în ce stadiu al rugăciunii suntem. Pe orice treaptă am fi trebuie să continuăm cu smerenie. Totodată, nu trebuie să ne mândrim, în timpul rugăciunii, cu stările noastre – pentru că pierdem totul. Omul este un cersetor care umblă după o bucată de pâine si apoi se mândreste că a obtinut-o în dar. **Smerenia este comoara tuturor virtutilor. Ea ascunde toate virtutile si în final se ascunde si pe ea.** Trebuie să evităm cu prudentă mândria în viata duhovnicească, mai ales atunci când ea vine ca slavă desartă. Slava desartă apare în toate virtutile noastre. Sfintii Părinti spun că slava desartă este asemenea cu un vânzător (trădător) care deschide în ascuns portile cetătii, pentru a fi jefuită de vrăjmasi. Nu contează câte virtuti sau câtă tărie avem. Slava desartă ne dă în mâinile diavolilor. Si de aceea Sfintii Părinti ne sfătuiesc ca să nu ne apucăm de vreo virtute care ne duce la slava desartă. Sfântul Grigorie Sinaitul spune că cea mai bună apărare pentru atletul rugăciunii este să fie în starea de smerită cugetare, ca bucuria ce-i vine din rugăciune să nu-l ducă la mândrie.

V. Mintea si inima

Sufletul omenesc are în creier *puterea ratională* si în inimă *puterea simtitoare*.

Puterile rationale ale sufletului omenesc sunt în număr de cinci: *mintea, gândul, puterea cugetătoare, puterea alegătoare* si *puterea hotărâtoare*.

Iar puterile senzitive ale omului sunt tot în număr de cinci: *văzul, auzul, gustul, mirosul* si *pipăitul*.

Persoana, ipostasul uman, cuprinde în el întregul firii: ***duhul, sufletul si trupul***. Omul trebuie să trăiască după duh, duhul fiind partea superioară a sufletului. Toată alcătuirea omenească trebuie să devină duhovnicească ca să dobândească asemănarea cu Dumnezeu.

Duhul Sfânt este cel care intră în unire cu Harul primit la Sfântul Botez, si tot el este acela care introduce harul în inimă, centrul firii omenesti, care trebuie să fie îndumnezeit. Fără inimă, care este centrul tuturor lucrărilor, duhul este neputincios. Iar fără duh – mintea rămâne oarbă, lipsită de directie. Deci, trebuie găsită o legătură armonioasă între minte si inimă, pentru a organiza, pentru a zidi persoana umană în har, căci îndumnezeirea este un proces constient.

Îndumnezeirea presupune o veghe neîncetată a mintii si o strădanie continuă a vointei. Unirea mintii cu inima constă în unirea gândurilor duhovnicesti ale mintii, cu simtirile duhovnicesti ale inimii (Sbornicul vol.II, p.148).

Mintea - păzitorul inimii

Mintea omului (ochiul sufletului) este puterea sufletească cu care omul cunoaste si întelege lucrurile. Iar Sfântul Antonie cel Mare spune că: *„Mintea care cunoaste pe Dumnezeu, este făclia care luminează sufletul”*.

Puterea si capul sufletului este mintea care, desi este duhovnicească, îsi are locul de petrecere în creierul omului. Mintea este partea cea mai înaltă a firii omenesti, este facultatea contemplativă prin care omul tinde către Dumnezeu. Mintea este partea cea mai personală a omului, principiul constiintei si al libertătii sale.

Mintea este iconomul sufletului, căruia îi dă hrana pe care tu o oferi. Când are pace si îi dai ceea ce doreste, ea le dă inimii.

Mintea întâi, însă, se curătă pe sine de toate prejudecătile deprinse în lume. Se eliberează de grijile vietii si, spunând continuu rugăciunea, încetează de a mai rătăci precum meteoritii. Atunci s-a curătit, când nu mai aleargă spre lucruri viclene si necurate, despre care auzise si văzuse în lume.

După aceea, intrând si iesind din inimă prin rugăciune, curăteste drumul si înlătură orice urâciune, viclenie sau necurătie. Astfel, mintea declară război patimilor si demonilor care s-au cuibărit în inimă de multi ani, nestiuti si nevăzuti până atunci si care se hrănesc cu patimile. Când mintea si-a dobândit curătenia cea dintru început, le vede pe toate si ca un câine latră, se luptă cu ele, ca un stăpân si păzitor al sufletului. Având ca armă pe Iisus, îi loveste pe dusmanii diavoli, până reuseste să-i scoată în afara inimii, unde acestia urlă ca niste lupi.

Pentru cei începători se recomandă *rugăciunea orală (verbală)*. Acestea sunt rugăciunile citite din cărtile de pravilă Bisericească (Ceaslov, Acatistier, Psaltire, Sfânta Liturghie, cele sapte laude si ascultarea în viata de obste).

Sfântul Simeon al Tesalonicului zice că după vârsta duhovnicească a fiecăruia se recomandă si lucrarea duhovnicească a *rugăciunii mintii si a inimii*. Dacă cineva începe înainte de vreme această înaltă rugăciune a inimii, înainte de a se fi curătit de patimi, se osteneste si se tulbură în zadar. Deci, nimeni să nu încerce să înceapă viata duhovnicească cu rugăciunea contemplativă a inimii, ci cu rugăciunea lucrătoare, care constă în metanii, închinăciuni, rugăciuni din Ceaslov, Psaltire, Acatistier si alte cărti folositoare de suflet, ortodoxe, post, ascultare si smerenie fată de toti. Aceasta formează viata cea lucrătoare, care este potrivită pentru toti crestinii mireni si călugări.

Iar viata contemplativă, specifică mai ales călugărilor, constă în: ***paza mintii, lucrarea mintii, rugăciunea mintii, rugăciunea inimii si contemplarea sau privirile cele duhovnicesti ale mintii***.

Paza mintii (trezvia) este un mestesug duhovnicesc care, cu ajutorul lui Dumnezeu, izbăveste pe om de gânduri, de cuvinte si de fapte rele (Filocalia 4, Sf. Isihie Sinaitul).

Lucrarea mintii este atunci când stăm cu atentia în inimă si prin pomenirea lui Dumnezeu înlăturăm orice gând care ar încerca să pătrundă în inimă.

Rugăciunea mintii este atunci când cineva se întăreste cu atentia în inimă si de acolo înaltă rugăciunea către Dumnezeu. Rugăciunea mintii este rugăciunea făcută cu luarea aminte de sine, fără gânduri, fără imaginatii si cugete rele.

După cum zice Sfântul Ioan Gură de Aur, păzirea inimii înseamnă de fapt păzirea mintii ca să nu plece din inimă: "*Tineti inima sub toată paza, ca nu cumva să iasă gândul despre Dumnezeu, ci printr-o pomenire neîncetată si curată să se întipărească în sufletele noastre, ca o pecete, gândul la Dumnezeu*". Pentru cei înaintati în rugăciune această pecete se va numi ***rugăciunea cea de sine miscătoare***. Zice Sfântul Isaac Sirul: *„Stai cu luare aminte în inimă si cu frica de Dumnezeu, înaltă de acolo „Rugăciunea lui Iisus", adică din adâncul inimii tale. Lucrând astfel, asteaptă cu răbdare si cu smerenie zdrobirea inimii, cu un simtământ de pocăintă, până când va veni si se va atinge de inima ta, harul lui Dumnezeu, si va trezi în ea rugăciunea neîncetată, cea de sine miscătoare, care murmură ca un pârâias si care va fi pentru tine ca un paznic care străjuieste inima ta de orice necurătie si primejdie".*

Rătăcirea mintii

Iosif Sihastrul Vatopedinu ne învată că rugăciunea ciclică dinlăuntrul inimii nu se teme niciodată de rătăcire. Celelalte rugăciuni presupun o oarecare temere, deoarece apare foarte usor *imaginatia*.

Cât de mare este rătăcirea mintii si cât de greu de înteles! Pentru că atunci când harul se apropie de om, mintea - *„pasărea",* cum îi spune Avva Isaac - caută să intre peste tot, să încerce totul. Începe cu zidirea lui Adam si ajunge în profunzimi si înăltimi, de unde – dacă Dumnezeu nu-i spune – ea nu se mai întoarce.

Când se înmulteste harul, mintea este răpită în *vederea cea dumnezeiasc*ă si inima se aprinde de iubirea cea dumnezeiască si arde toată de dragoste dumnezeiască. Atunci, mintea se află în întregime unită cu Dumnezeu, se topeste precum se topeste fierul când se apropie de foc. Natura fierului nu se schimbă, dar atâta timp cât rămâne în foc este una cu focul, iar când se scoate din foc, revine din nou în starea lui naturală de material tare.

Atunci linistea domneste în minte si pacea se asterne în tot trupul. Atunci omul se roagă cu cuvintele lui si cu rugăciuni alcătuite de el si se urcă la vederea cea dumnezeiască, fără ca mintea să fie închisă în inimă.

Rugăciunea mintii este făcută pentru a veni harul. Când vine harul, mintea nu se mai împrăstie. Si când mintea rămâne pe loc, foloseste tot felul de rugăciuni, le încearcă pe toate.

Celelalte feluri de rugăciuni nu sunt gresite, dar se poate cădea usor în greseală, dacă mintea nu s-a curătit pe deplin si primeste fel de fel de *imaginatii*, în loc de *vedere duhovnicească*. Dacă pe malul mării se află un izvor de apă curată, atunci când avem furtună pe mare, apa mării se amestecă cu apa curată a izvorului. Oricât de întelept ai fi, nu poti să separi apa curată. La fel se întâmplă si cu mintea, dacă o expunem furtunii gândurilor.

Si mai ia aminte la următoarele: Demonii sunt duhuri. Sunt înruditi cu duhul nostru si cu mintea. Iar mintea este cea care hrăneste sufletul – pentru că mintea aduce orice vedere si miscare mentală în inimă; iar inima este înselată prin amestec si confuzie, asemenea izvorului care se varsă în mare. Atunci se întunecă si se înnegreste sufletul. Din momentul acela, în locul vederii dumnezeiesti, el primeste continuu numai închipuiri. În felul acesta au apărut rătăcirile si ereziile.

Când omul se umple de har si este mereu atent si nu se descurajează niciodată, nu are încredere în sine, ci are frică de Dumnezeu cât trăieste, atunci – de se apropie cel rău – întelege imediat că se întâmplă ceva nefiresc, ceva anormal. În această situatie, toate puterile sufletului cer de la Dumnezeu ajutor. Caută pe Cel care a adus toate de la nefiintă la fiintă si care tine totul. Numai Acesta este în măsură să separe ape de ape.

Si, rugându-te cu lacrimi, înselăciunea dispare si înveti cum să fugi de orice rătăcire. Apoi, trăind de multe ori astfel de experiente, devii ceea ce se cheamă un om practic si fără măsură dai slavă lui Dumnezeu si-I multumesti pentru că Îti deschide mintea ca să cunosti capcanele si mestesugirile celui rău si să te feresti de ele.

Cel care va fi prins în rătăcire, dacă va face ascultare de un părinte duhovnicesc, poate să scape de rătăcire si de diavol. De aceea vrăjmasul îl sfătuieste si se străduieste mereu să-l convingă să nu se încreadă în nimeni, ci să primească numai propriile gânduri, să creadă numai în puterea lui de a distinge lucrurile si duhurile. Într-un astfel de cuget nesmerit îsi face cuib egoismul, mândria cea luciferică a tuturor celor rătăciti, care nu vor cu nici un chip să renunte la rătăcirea lor.

Asadar, Domnul Hristos – care este Lumina cea adevărată, să lumineze si să îndrepte pasii tuturor celor rătăciti care nu vor cu nici un chip să renunte la rătăcirea lor.

Inima – rădăcina si centrul vietii

Sfânta Scriptură arată că inima omului este mai adâncă decât toate (Ieremia 17, 9-10), fiindcă ea poate fi izvorul cel fără de fund al tuturor răutătilor (atunci când nu este păzită cu rugăciune si cu pocăintă), dar poate deveni izvorul tuturor bunătătilor, atunci când este curătită de păcate. Inima este izvorul vietii (Pilde 4, 23). De aceea: *„Fericiti cei curati cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu”* (Matei 5, 8).

Inima este cea dintâi născută dintre mădularele trupului nostru. Ea este rădăcina vietii. Inima este centrul vietii si al sufletului nostru. Pentru aceasta si Dumnezeu ne-o cere, zicând: *„Fiule, dă-mi inima ta”* (Pildele 23-26), iar înteleptul Solomon zice: *„Cu toată străjuirea străjuieste inima ta”* (Pildele 4, 23). Altfel, inima se face izvor al mortii, în loc de izvor al vietii.

Inima - centrul întreit al puterilor omenesti

1) - Inima este centrul puterilor firesti ale omului.

a) - Inima este sediul, rădăcina si izvorul tuturor puterilor firesti ale trupului, adică: puterea hrănitoare, puterea vietuitoare, puterea simtitoare, puterea vietuitoare, puterea atrăgătoare, puterea păstrătoare, puterea prefăcătoare, puterea eliminatoare, etc.

b) - Inima este centrul tuturor puterilor firesti ale sufletului omenesc:

b.1. Puterea voitoare

b.2. Puterea ratională – care este formată din cinci părti: minte, gând care răsare din minte ca raza din soare, cugetare, alegere si hotărâre.

b.3. Puterea poftitoare, numită si simtire.

b.4. Puterea mânioasă, numită si mânie.

b.5. Puterea cuvântătoare (cuvântul lăuntric).

Puterea cuvântătoare a sufletului nostru se află la două degete orizontale deasupra sânului stâng si tine până la furca pieptului.

Puterea poftitoare se află în mijlocul inimii si tine până la buric.

Puterea mânioasă se află în mijlocul inimii.

Inima, în Traditia Bisericii Ortodoxe, nu este exclusiv sediul vietii afective, ci este si sediul întelegerii (inima = adâncul mintii). O întelegere care presupune si simtire. Inima este centrul omului integral, este locul spiritului si, prin urmare, *rădăcina vointei, a simtirii si a cunoasterii.*

Astfel, în conceptia gnoseologică a Bisericii Ortodoxe, inima este punctul de incidentă a prezentei divine si transcende atât viata afectivă, cât si gândirea discursivă care este situată în creier.

Sfântul Evagrie Ponticul spune că: *„Întelegerea, după cuvântul înteleptului Solomon, rezidă în inimă, iar cugetarea în creier”*. Acesta este motivul care face ca nevoitorii duhovnicesti să aibă sentimentul nu numai că pătrund, că trăiesc, ci si că înteleg tainele Dumnezeiesti. Întelegerea este un aspect al lucrării mintii în inimă, ceea ce este cu totul altceva fată de speculatia ratională propriu-zisă. Întelegerea singură, rămasă la dimensiunile ei umane, nu va putea găsi niciodată în sine acea suficientă care să-i îngăduie să ajungă la rezultate depline. Lucrarea rugăciunii si a darului Dumnezeiesc îi conferă inteligentei valoare, îi valorifică functia cognitivă, de cunoastere. Mintea care se uneste cu inima, prin actul rugăciunii si darul Duhului Sfânt, depăseste speculatiile filosofice si teologia rațională.

Mintea nu mai este acum singură, ci este restaurată în functia ei integrală, alături de inimă. Prin Harul Dumnezeiesc, mintea va cunoaste prin inimă. Iar, dacă vom pune la poarta inimii străjer pe minte, adică gândul cel bun, el nu va lăsa să intre înăuntru păcatele celor cinci simturi, iar patimile cele ce ies din inimă le va opri, ca să nu se facă păcate. Deci, paza inimii constă în a pune gândul portar al inimii, pentru a opri orice gând pătimas să intre în inimă.

Mintea care intră în inimă, la început se simte foarte strâmtorată, ca într-o temniță. Dar, după ce se va deprinde cu această lucrare, se va simti foarte bine, căci mintea are cămară firească inima.

2) - Inima este centrul puterilor mai presus de fire ale crestinului, adică centrul duhovnicesc

Inima crestinului este centrul duhovnicesc al tuturor darurilor Duhului Sfânt si al tuturor faptelor bune, crestine.

Darul lui Dumnezeu cel mai presus de fire, pe care l-am primit de la Sfântul Botez, se află în inimă. Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne spune că: *„Împărătia lui Dumnezeu se află înăuntrul vostru”* (Luca 7, 28). Iar Sfântul Apostol Pavel ne spune că: *„... iubirea lui Dumnezeu s-a vărsat în inimile noastre, prin Duhul Sfânt cel dăruit nouă”* (Romani 5, 5).

Sfântul Macarie Egipteanul, referindu-se la lucrarea harului lui Dumnezeu în inima crestinului, spune: *„Când harul pune stăpânire peste om, El stăpâneste peste toate părtile firii si peste toate gândurile. Căci mintea si toate gândurile se găsesc în inimă si de aceea harul trece, prin inimă, în toată firea crestinului”*.

3) - Inima este centrul puterilor în afară de fire ale crestinului

Patimile si păcatele se numesc afară de fire, pentru că nu au fost create de Dumnezeu si nici nu au fost de la început în om. Păcatele îsi au sediul tot în inimă, după cuvântul Mântuitorului nostru Iisus Hristos, care zice: *„Din inimă ies gândurile cele rele, uciderile, desfrânările, mărturiile mincinoase, hulele...”* (Matei 16, 19).

Iar Sfântul Diadoh al Foticeii spune: *„Din Dumnezeiestile Scripturi si din însăsi simtirea mintii, aflăm că înainte de Sfântul Botez, harul lui Dumnezeu îndeamnă sufletul spre fapte bune din afară, iar diavolul foieste în adâncurile inimii, ascuns în gânduri”* (Psalm 63, 6-7). În momentul în care ne-am renăscut prin Sfântul Botez, diavolul este scos din adâncurile inimii si lucrează asupra crestinului din afară, iar Harul lui Dumnezeu din inimă.

În inima omului se săvârseste războiul satanei, care, fiind nevăzut, nu-l simt cei mai multi crestini.

După Sfântul Botez, deci, diavolul este scos din inimă, dar i se îngăduie să lucreze asupra omului prin trup. Când harul lui Dumnezeu părăseste pe om, pentru păcatele săvârsite sau din iconomie dumnezeiască, diavolii foiesc ca niste serpi în adâncul inimii, neîngăduind sufletului să caute spre binele dumnezeiesc. Când, însă, prin rugăciune, harul dumnezeiesc pătrunde în inimă, atunci diavolii se strecoară ca niste nori întunecosi prin portile inimii. Diavolul, rămânând în exterior, va seduce pe om cu mândria, cu slava desartă si mai ales cu senzualitatea, cu îngăduinta lui Dumnezeu, care pune astfel la încercare virtutile oamenilor.

Sfântul Simeaon Metafrastul spune că: *„Astfel diavolul, prin libertatea pe care o are de la Dumnezeu, împlineste o mare iconomie...”*. *„După căderea lui Adam din har, cugetele omului s-au făcut pământesti si tind în jos, iar cugetul omului care în Rai era simplu si bun, s-a amestecat cu cugetul trupesc al păcatului. De atunci, în jurul inimii omului roteste acoperământul întunericului, adică focul duhului lumesc, care nu lasă mintea să creadă sau să iubească pe Dumnezeu si nici să împlinească Voia Sa cea Sfântă”*.

Există în cei care se îndulcesc cu patimile simtirea unei iubiri pătimase a trupurilor si un duh necurat, diavolesc, sălăsluit în însusi simtirea celui luptat de desfrânare. Acesta simte arderea dureroasă a trupului ca si cum s-ar afla într-un cuptor de foc. Acest lucru îl face să nu se teamă de Dumnezeu, să dispretuiască aducerea aminte de chinurile iadului si să fie nepăsător fată de Biserică si de rugăciune. Ajunge astfel ca un iesit din minti si din sine si ametit de pofta desfrânării.

Sfântul Isaac Sirul ne învată că mintea usor se curăteste prin rugăciune si citit, cu ajutorul Harului Duhului Sfânt, dar tot la fel de usor se întinează prin pofte si păcate. Iar inima cu greu se curăteste de păcate prin faptele bune, crestine, cu ajutorul harului dumnezeiesc, dar si cu anevoie se întinează, deoarece cuprinde si tine în sine simtirile cele dinăuntru.

Inima este un organ al organelor în trup si mintea se foloseste prin inimă de trup, ca de un organ. Iar Sfântul Macarie cel Mare spune că: *„Inima este primul organ trupesc al mintii. Ea este centrul tuturor puterilor sufletului si ale trupului nostru, iar dacă o singură simtire sau putere a sufletului se va întina, îndată întinăciunea ei se întinde si aleargă la inimă”*.

Cum se explică citatul: *„Eu dorm, dar inima mea veghează”*? Cu aceleasi lucrări cu care se ocupă omul în timpul zilei, inima se va ocupa în timpul noptii, când mintea si fortele omului

se odihnesc. Si acest lucru îl putem vedea clar din visele noastre. Sfântul Vasile cel Mare spune că în mare măsură nălucirile noptii (visele) sunt o reflectare a gândurilor noastre de peste zi. Preocupările rele, din timpul zilei, dau nastere viselor rele. La fel se întâmplă si cu faptele bune. Ascetul rugăciunii se gândeste toată ziua la Dumnezeu, prin rugăciune, citit si fapta bună crestină. Amintirea lui Dumnezeu prin faptă, repetarea „Rugăciunii lui Iisus", este bucuria lui. El face totul, fie că mănâncă, fie că bea, spre Slava lui Dumnezeu, după cuvântul Sfântului Apostol Pavel. Este deci normal ca inima lui să se gândească la Dumnezeu si să se roage, chiar si în timpul celor câteva ore de odihnă din noapte. În acest fel, inima lui este întotdeauna trează.

Deci, inima crestinului este locul în care se lucrează toată dreptatea, dar si toată nedreptatea. Inima este un vas care cuprinde toate patimile, dar, în acelasi timp, se poate găsi în inimă Dumnezeu, Maica Domnului, Îngerii, Sfintii, Visteriile Harului si Viata cea Vesnică.
Mai pe scurt, după faptele crestinului, în inimă se poate afla sau Împărătia lui Dumnezeu, sau Iadul.

VI. Treptele si roadele rugăciunii

Rugăciunea sufletului si a trupului.

Sfântul Ioan Scărarul ne spune că: *„Rugăciunea, după calitatea ei, este petrecerea si unirea mistică a omului cu Dumnezeu. Iar după lucrare, este hrana sufletului, întărirea duhovnicească a inimii, împăcarea cu Dumnezeu, maica si fiica lacrimilor duhovnicesti, podul care ne trece peste ispite, focul care arde si alungă pe diavoli, lucrarea îngerească, luminarea mintii, curătirea inimii, alungarea întristării si a deznădejdii, îmblânzirea mâniei, oglinda sporirii duhovnicesti, descoperirea asezării sufletesti, prevestitoarea răsplătirii viitoare, semnul slavei ceresti, vorbirea mintii cu Dumnezeu, rodul bucuriilor duhovnicesti, urcusul mintii către Dumnezeu, întrebuintarea cea mai bună si mai curată a mintii noastre, maica tuturor virtutilor crestinesti".*

Trebuie stiut faptul că si trupul nostru trebuie să participe la lucrarea rugăciunii. Pentru că si trupul trebuie să primească har. El trebuie să lupte. Ba mai mult, se ajunge la starea de a primi har, prin nevointă, suferintă si muncă binecuvântată. La „Rugăciunea lui Iisus" nu este de ajuns ca să rostesti rugăciunea cu mintea, pentru a primi har, ci si trupul trebuie să colaboreze. Căci omul are suflet si trup, iar trupul trebuie si el să fie mântuit.

Ascultând, deci, ceea ce spun Sfintii Părinti, putem zice că cei care refuză mijloacele rugăciunii, refuză esenta rugăciunii însăsi.

Toate acestea însă, trebuie făcute cu binecuvântarea părintelui nostru duhovnicesc, pentru ca diavolul să nu ne poată însela. Lupta „Rugăciunii lui Iisus" este grea, pentru că diavolul porneste război împotriva noastră, atacându-ne după cresterea noastră duhovnicească, cu toate vicleniile sale.

Treptele rugăciunii

Rugăciunea are mai multe trepte:

1) - **Rugăciunea orală** este cea dintâi treaptă a rugăciunii. Când ne rugăm cu limba, cu gura si cu buzele, suntem în treapta cea mai de jos a rugăciunii. Despre acest fel de rugăciune, Duhul Sfânt ne zice: *„Cu glasul meu către Domnul am strigat* (Psalm 141,1) *si aduceti Domnului roada buzelor voastre”* (Romani 10, 13; 8, 15). Dacă am fi multumiti să rămânem numai în această treaptă a rugăciunii, atunci avem pomenirea lui Dumnezeu numai în gura si pe limba noastră, iar cu mintea si cu inima ne aflăm departe de El (Isaia 29, 13). Totusi, si acest fel de rugăciune este necesar, pentru că astfel începem a ne învăta să ne rugăm. Acest fel de rugăciune, pe care Sfintii Părinti o numesc *„plugăria sufletului”*, este slavoslovie si rugăciune către Dumnezeu, care se face prin cântarea de psalmi de tropare, de canoane sau alte rugăciuni care se află în Ceaslov, Acatistier si alte cărti de slujbă.

Sufletul omenesc are două părti dominatoare – *mintea si inima*. Mintea izvorăste permanent gânduri (Creierul uman este unealta ratiunii), iar inima este unealta sentimentelor si a simtirilor.

2) - A doua treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea mintii**. În această treaptă a rugăciunii spunem rugăciunea cu mintea si întreaga noastră atentie este concentrată la cuvintele rugăciunii, dar în minte. Când mintea oboseste, o lăsăm să se odihnească si începem din nou să rostim rugăciunea cu buzele. După ce mintea s-a odihnit, reîncepem rugăciunea, concentrându-ne din nou toată atentia înlăuntrul mintii. Sfântul Nil ne sfătuieste: *„Aminteste-ti întotdeauna de Dumnezeu si mintea îti va deveni Rai”*.

3) - A treia treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea inimii**. În această treaptă a rugăciunii, „Rugăciunea lui Iisus” coboară în inimă, mintea si inima fiind acum unite. Atentia este acum adunată în inimă si este cufundată din nou în cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, dar mai înainte de toate, înlăuntrul numelui lui Iisus, care are o adâncime nepercepută.

Rugăciunea pe care o zicem cu gura si o întelegem cu mintea si o simtim cu inima, devine sferică (ciclică) în miscarea sufletului nostru. Aceasta este rugăciunea inimii.

4) - A patra treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea de sine miscătoare.** Când se întăreste în inimă, rugăciunea *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu miluieste-mă pe mine păcătosul”*, de la o vreme inima se roagă fără a mai zice cuvintele rugăciunii. În timp ce atletul rugăciunii mănâncă, lucrează, vorbeste sau doarme, inima se roagă. Este ceea ce se spune în *Cântarea Cântărilor* (15, 2) *„Eu dorm, dar inima-mi veghează”*.

Cel aflat în această treaptă a rugăciunii ajunge la ceea ce spune Sfântul Apostol Pavel: *„Neîncetat vă rugati”* (Tesaloniceni 5, 17) *Crestinul care a ajuns la rugăciunea de sine miscătoare, oriunde ar fi si orice ar face, inima lui se roagă neîncetat.* Rugăciunea, când ajunge să fie de sine miscătoare, toată viata omului este o rugăciune.

Când vorbeste cu oamenii, are în taină o altă gură de foc a Duhului Sfânt din inima lui. Cu această gură el vorbeste cu Dumnezeu Aceasta este gura Duhului Sfânt, după cum o numeste Sfântul Vasile cel Mare. Un astfel de om, care a ajuns la rugăciunea de sine miscătoare, orice ar face el, inima lui se roagă. Pentru că Duhul Sfânt, când se va sălăslui în om, nu încetează din rugăciune: *„Însusi Duhul se roagă pentru noi, cu suspine negrăite”* (Romani 7, 28).

Petrecerea celor curati este rugăciunea neîncetată, fiindcă gândurile lor, întotdeauna sunt miscări dumnezeiesti.

5) - A cincea treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea cea văzătoare*.*** Cel care are această rugăciune ajunge să fie înalt văzător de Dumnezeu. Cu mintea lui, el poate să vadă gândurile oamenilor, duhurile rele si îngerii.

6) - A sasea treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea în extaz sau în uimire**. În timpul acestei rugăciuni, omul se răpeste cu mintea la Cer. Fata lui se face ca soarele si mâinile lui si degetele lui ca făcliile de foc si nu se mai află pe pământ cu mintea, ci în Cer.

7) - A saptea treaptă a rugăciunii este **Rugăciunea cea duhovnicească.** Dumnezeiestii Părinti numesc această rugăciune *vedere duhovnicească si Împărătie a cerului.*

Rugăciunea duhovnicească este mai presus de hotarele rugăciunii Ea este o fire cu Dumnezeu. Despre această rugăciune spune Sfântul Apostol Pavel: *„Stiu un om oarecare care acum paisprezece ani s-a răpit până la al treilea Cer si a auzit cuvinte care nu este cu putintă omului a le grăi. În trup sau în afară de trup, nu stiu. Dumnezeu stie"*. În această treaptă a rugăciunii, mintea omului nu mai lucrează după a sa putere, ci este luată de puterea Duhului Sfânt si dusă în slăvile ceresti si nu mai poate cugeta ce vrea ea. Atunci mintea omului este dusă la descoperiri mari în Cer sau în Iad, unde vrea Duhul Sfânt să o ducă. Astfel, omul ajunge la mari descoperiri dumnezeiesti. Si când revine iar la starea lui cea dintâi, nu mai stie dacă a fost în trup sau în afară de trup, ca Sfântul Apostol Pavel. Aceasta este cea mai înaltă rugăciune, despre care spune dumnezeiescul Părinte Isaac Sirul că de abia se învredniceste unul din neam în neam.

Un rugător desăvârsit trece prin toate aceste trepte de rugăciune, cu darul lui Dumnezeu. Dar a urca omul singur pe aceste trepte, nu este în puterea lui. A omului este numai vointa. Să voiască să se roage lui Dumnezeu cum poate, iar a se învrednici de o înaltă lucrare dumnezeiască depinde de darul lui Dumnezeu (Ne vorbeste părintele Cleopa, vol.I. 1995).

Roadele „Rugăciunii lui Iisus"

Sfintii Părinti spun că: *„„Rugăciunea lui Iisus" este pâinea ce **sprijină** pe nevoitor, apoi devine untdelemnul care **îndulceste** inima, iar în final ea se face vinul ce **îmbată** pe ascet, adică îl duce la extaz si unire cu Dumnezeu"*.

Primul rod pe care Hristos îl dă ascetului, prin rugăciune, este constientizarea stării lui păcătoase (*luarea aminte*). El încetează să mai creadă că este bun si se consideră *„urâciunea pustiirii care stă în locul cel sfânt"* (Matei 24, 15). Cuvântul lui Dumnezeu este Cuvântul ascutit al Duhului Sfânt care pătrunde până în adâncurile sufletului, asemenea bisturiului unui chirurg, care pătrunde până la os. Ascetul descoperă atâta necurătie în sufletul său, încât îl simte duhnind. Deci, orice a fost ascuns si necunoscut pentru ascetul rugăciunii, acum îi este descoperit prin „Rugăciunea lui Iisus". Ca urmare a acestui fapt, el se consideră mai prejos decât toti oamenii si văzând că iadul este locuinta sa vesnică, începe să plângă duhovniceste, pentru moartea lui spirituală. Astfel, atletul „Rugăciunii lui Iisus" nu vede păcatele celorlalti oameni, ci numai moartea sa sufletească. Ochii lui devin fântâni de lacrimi duhovnicesti care se revarsă din căinta inimii. El plânge ca un condamnat la moartea cea vesnică si în acelasi timp strigă: *Miluieste-mă Dumnezeule, după mare mila Ta! Miluieste-mă Dumnezeule, după mare mila Ta! Miluieste-mă Dumnezeule, după mare mila Ta!* – Cu aceste lacrimi duhovnicesti începe curătia mintii si a sufletului. Precum apa de ploaie limpezeste si curătă pământul de mizerie, la fel si lacrimile duhovnicesti limpezesc si albesc sufletul de păcate. Pentru că lacrimile de căintă sunt al doilea Botez.

Cel care se nevoieste în rugăciune, simte mângâierea dumnezeiască, simte prezenta lui Hristos, care îi împărtăseste dulceata linistirii, pacea netulburată, smerenia adâncă si dragostea dumnezeiască, nesfârsită pentru toti. Mângâierea prezentei dumnezeiesti nu poate fi comparată cu nimic omenesc. Cel care pătimeste multe dureri, boli, necazuri si îsi pune nădejdea în Dumnezeu, simte cel mai mult mângâierea dumnezeiască. Din acest motiv, unii pustnici evită cu insistentă mângâierea oamenilor, pentru a putea simti dulceata covârsitoare si bucuria vesnică a mângâierii Dumnezeiesti, lucru care este de neînteles de către cei lumesti.

Omul duhovnicesc primeste har si în suferintele pe care i le produc ceilalti oameni. El se ridică spre cerul azuriu si plin de slavă al vietii duhovnicesti, unde răutătile lumesti nu-l mai pot atinge. El nu mai este afectat de defăimare, nedreptăti, dispret, învinuire, ci doar de căderea duhovnicească a vreunui frate.

Al doilea rod al rugăciunii inimii este *smerenia*. După învătătura Sfintilor Părinti, lucrători ai rugăciunii inimii, luarea aminte si smerenia sunt cele dintâi roade ale rugăciunii. Acestea se obtin prin practicarea stăruitoare a oricărui fel de rugăciune, dar îndeosebi prin practicarea „Rugăciunii lui Iisus", a cărei lucrare se află mai presus decât cântarea de psalmi si decât celelalte rugăciuni vorbite.

Al treilea rod al rugăciunii inimii, care se naste – la rândul său – din luarea aminte si smerenie, este *umilinta*. Iar, aceste trei roade ale rugăciunii – adică: *luarea aminte, smerenia* si *umilinta*, precum si adevărata rugăciune, sunt daruri ale lui Dumnezeu (Sbornic 1, p.193).

Al patrulea rod al acestei rugăciuni este *adunarea gândurilor*.

Al cincilea rod este *evlavia.*

Al saselea rod este *frica de Dumnezeu.*

Al saptelea rod – pomenirea mortii.

Al optulea rod este *linistirea gândurilor.*

Al nouălea rod este *căldura harică a inimii.*

Al zecelea rod este *concentrarea atentiei în inimă.*

Al unsprezecelea rod este *privirea din ce în ce mai atentă asupra păcătoseniei noastre,* din care pricină sporeste în noi umilinta si se preface în plâns duhovnicesc.

Al doisprezecelea rod este *simtirea prezentei lui Dumnezeu, a mortii, a Judecătii de Apoi si cugetarea la muncile iadului* – miezul evlaviei crestine ortodoxe.

Al treisprezecelea rod al „Rugăciunii lui Iisus" este dezlipirea noastră de la lucrările frumoase ale lumii acesteia si rămânerea ei în inimă. Prin această obisnuintă a mintii, de a rămâne în inimă, ea fuge si urăste dulcetile simtite ale organelor si simturilor. Acest lucru îl adevereste Sfântul Diadoh al Foticeii, zicând: *„Cel ce intră de-a pururi în inima sa, se întristează de toate cele frumoase ale vietii"*. Căci cu duhul umblând, nu mai poate sti de poftele trupului. De asemenea, se dezlipeste de rătăcirea nălucirilor, de năvălirile gândurilor rele si urâte care se lucrează prin imaginatie

Deci, mintea – coborându-si cu liniste lucrarea sa, lipsită de relele arătate mai înainte si tinzând să se unească cu *cuvântul cel înăuntru asezat al inimii* – se dezbracă astfel de tot idolul si chipul grosolan al imaginatiei, din pricina strâmtorării locului inimii, după cum sarpele se dezbracă de pielea sa.

Crestinul care îsi va obisnui mintea să rămână în inimă, va dori totdeauna să-si încuie usa chiliei sale si să se linistească, să-si încuie usa gurii si să tacă si să-si încuie usa lăuntrică a cuvântului celui înăuntru asezat, spre a nu mai lăsa duhurile viclene să vorbească într-însul răutătile si vicleniile voite de ele, prin care omul se face necurat în fata lui Dumnezeu, Cel ce încearcă inimile si rărunchii. Pentru aceasta, ne sfătuieste Sfântul Ioan Scărarul: *„încuie usa chiliei pentru trup, usa gurii pentru vorbirea cu oamenii si usa dinăuntru pentru duhuri”*.

Al patrusprezecelea rod ce se naste din practicarea „Rugăciunii lui Iisus”, constă în aceea că mintea, afundându-se în inimă si văzând acolo, cu ochiul său gânditor, chipul urât si grozav, si înfătisarea urâtă cu care s-a îmbrăcat prin necuviincioasele privelisti, prin urâtele auziri si prin purtarea după voia simturilor si a lumii de care mai înainte s-a lăsat prinsă – după cum arată Sfântul Grigorie al Tesalonicului, ea începe să câstige *smerenie*, *plâns si lacrimi*. Si cum să nu se smerească ticăloasa, văzând locul inimii sale întinat si înnegrit de un întuneric gros, ce i s-a pricinuit de păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul si cu fapta.

Cuviosul Marcu zice, de asemenea: *„Cel cuprins de gânduri oare cum va vedea păcatul? Celui cuprins de gânduri i se acoperă ca si cu o negură sufletul”.* Iar acest întuneric îsi are începutul din întelegere rea si fapte rele. *„Cum să nu plângă si să nu se întristeze ticăloasa, văzând partea sa cuvântătoare plină de atâtea gânduri trufase, de atâtea pofte necuvântătoare, de atâtea gânduri hulitoare si drăcesti? Cum să nu plângă ticăloasa, văzând partea sa poftitoare robită de atâtea gânduri urâte si pofte necuviincioase, iar partea mânioasă cuprinsă de atâtea gânduri viclene, urâte si pofte necuviincioase, văzându-si inima orbită de nesimtire, pietroasă si rănită de atâtea răutăti?”*. Căci, inima vede că omul său dinăuntru nu este biserică a lui Dumnezeu si a harului Său, ci pesteră de tâlhari si prăvălie de păcate si de draci. Pentru acesta, prin smerenie, plâns si lacrimi, milostiv îl face pe Dumnezeu – care o usurează de patimi si o izbăveste de năpădirile gândurilor drăcesti.

Al cincisprezecelea rod ce se naste si creste din „Rugăciunea lui Iisus”, constă în faptul că prin întoarcerea mintii în inimă si zăbovirea ei în inimă, prin privire gânditoare, străjuire, păzire si rugăciune, partea lăuntrică a omului se face ca o oglindă curată, după cum ne învată Sfântul Calist – în care *mintea vede foarte clar aplecările rele ale inimii* sale, bântuielile si pândirile duhurilor necurate. Pe scurt, mintea începe să-si vadă toate greselile sale, până la cele mai mici, fapt pentru care cheamă cu mare durere pe Iisus spre ajutorul său, îsi cere iertare, se pocăieste, se întristează, cade la Domnul si adaugă plâns peste plâns, smerenie peste smerenie si face cât poate ca să se îndrepte si să nu mai păcătuiască. De aceea spune Sfântul Ioan Scărarul: *„Rugăciunea ta îti va arăta asezarea pe care o ai”*. Căci rugăciunea, fiind oglinda monahului celui cuvântător de Dumnezeu, îi dă în vileag asezarea lăuntrică (Cuv.28).

Al saisprezecelea rod care se naste ca urmare a întoarcerii mintii către inimă, este *curătirea firii de către Dumnezeu, prin lucrarea cea mai presus de fire a harului Duhului Sfânt.* După cum Dumnezeiestii Părinti au aflat unele chipuri si mestesuguri firesti spre a curăta firea omenească de patimile cele afară de fire ce au intrat într-însa, cum ar fi: postul, privegherea, culcarea pe jos, plecarea genunchilor, închinăciunile, înfrânarea si celelalte nevointe si pătimiri ale trupului, în acelasi chip ei au aflat si această cale a întoarcerii mintii către inimă, pentru a se curăta deplin si cât mai repede, atât mintea cât si inima.

Mintea si inima sunt cele două părti domnitoare ale fiintei omenesti, cele mai fine si mai usor de abătut către rău si, totodată, sunt cele care miscă spre păcat si pe toate celelalte părti si mădulare mai grosolane si mai greu de abătut ale trupului. Căci, mai întâi se miscă spre păcat părtile mai fine si apoi cele mai mari si mai grosolane. De aceea, curătindu-se cele dintâi, se curătă întreaga fire omenească de patimi, făcându-se astfel mai lesnicioasă să primească harul si lucrarea lui Dumnezeu, cea mai presus de fire. Calea aceasta curătă firea mai repede decât oricare, deoarece are ca lucrare si îndeletnicire porunca cea mai mare, sobornicească, si mai cuprinzătoare decât toate celelalte, aceea de a iubi omul pe Dumnezeu din tot sufletul său, din toată inima sa, din toată virtutea sa si din tot cugetul său. Mai ales pentru împlinirea acestei porunci, dar si pentru celelalte, i se dă omului darul cel mai presus de fire al lui Dumnezeu.

Al saptesprezecelea rod al rugăciunii gânditoare a inimii, constă în aceea că – atunci când mintea se va obisnui să intre în inimă si să vorbească împreună cu cuvântul cel asezat înăuntru, spre a afla voia lui Dumnezeu si să se privească pe sine si toate puterile sale - ea *se umple de bucurie si veselie duhovnicească.*

Prin această rugăciune de gând a inimii, omul poate să-si păzească mintea si inima, dar nu desăvârsit curate si nepătimase. Acest lucru nu numai în lume este anevoie, ba chiar si în pustie si în liniste, pentru lenevirea noastră si căderea neamului omenesc, însă, după cum spune Sfântul Ioan Scărarul, le poate păzi mai putin pătimase si, pe cât este cu putintă, curate. Dumnezeu a dat omului porunca să-si păzească inima de patimi si de gândurile rele, zicând: *„ia aminte de sine, să nu se facă gând ascuns în inima ta si nelegiuire”* (Deuteromon 15, 9). Iar Solomon a zis: *„Cu toată străjuirea păzeste-ti inima, că dintru aceasta sunt iesirile vietii”* (Proverbe 4, 23).

Al optsprezecelea si cel mai mare rod al rugăciunii inimii este *câstigarea dragostei de Dumnezeu*, care este maica tuturor virtutilor, ea cuprinzând toate faptele bune, deoarece în dragostea de Dumnezeu se cuprinde si dragostea fată de aproapele, după mărturia Sfântului Apostol Ioan (1Ioan 4, 20-21). În aceste două porunci, adică în iubirea de Dumnezeu si de aproapele, se cuprinde toată Legea si Proorocii (Matei 22, 40). În chip asemănător, marele Apostol Pavel, a arătat că *dragostea este plinirea Legii* (Romani 13, 8-10).

Unitatea naturii a fost distrusă imediat după căderea protopărintilor nostri Adam si Eva. Iar restaurarea unitătii umane a fost împlinită *„în Hristos”*. El si-a întins palmele si a unit ceea ce era despărtit si asa a dat putere fiecăruia dintre noi, după ce ne-am unit cu El, să trăim unitatea naturii umane. Prin „Rugăciunea lui Iisus”, nevoitorul dobândeste *dragostea dumnezeiască* si prin această dragoste sfântă este unit cu Hristos. Este firesc pentru el, ca să iubească tot ceea ce iubeste Dumnezeu si să dorească ceea ce doreste Dumnezeu. Iar Dumnezeu doreste ca toti oamenii să se mântuiască si la cunostinta adevărului să vină (1 Tim.2, 43).

Acestea, si multe altele, sunt roadele rugăciunii celui ce se face gânditor, prin întoarcerea mintii în inimă. Deci, fericit si de trei ori fericit este acel suflet care este lucrător tainic al acestei sfinte rugăciuni. Unul ca acesta cu adevărat se roagă în ascuns, în cămara inimii sale, si vorbeste neîncetat cu Mirele – Cuvântul lui Dumnezeu. Acesta va lua plată de la Tatăl nostru cel ceresc, care vede rugăciunea lui făcută în ascuns si îl va răsplăti la arătare, în ziua cea mare a Judecătii de Apoi, când se vor arăta cele ascunse ale oamenilor (bune si rele).

Rugăciunea orală si viata lucrătoare

Primul fel de rugăciune este rugăciunea cea mai de jos, adică rugăciunea vorbită sau rugăciunea gurii. Desi este cea mai slabă rugăciune, ea are temeiuri în Sfânta Scriptură: *„Cu glasul meu către Domnul am strigat”* (Psalm 141, 1) *„Si L-am înăltat pe El cu limba mea”*, *„Aduceti Domnului roada buzelor voastre”* (Romani 10, 13; Galateni 4, 6).

Rugăciunea gurii este începutul rugăciunii. După cum nici un lucru nu este fără de început, afară de Dumnezeu, tot astfel si rugăciunea are un început. Pentru cei care sunt la începutul rugăciunii, Sfintii Părinti le rânduiesc acestora, ca împreună cu lucrarea poruncilor lui Hristos, să ia parte la cântarea îndelungată a psalmilor, a canoanelor si a troparelor, statornicite de Duhul Sfânt spre slavoslovia lui Dumnezeu în Biserică si ca rugăciuni personale.
Această rugăciune orală ne este lăsată de Sfintii Părinti numai pentru un timp, ca apoi, treptat, să trecem la treapta lucrării rugăciunii mintii, iar nu să petrecem în rugăciunea cântată până la

sfârsit. Sfântul Grigorie Sinaitul zice: *„Ce este mai copilăros decât faptul că rostim cu gura rugăciuni, ne lăsăm ademeniti de o părere plină de bucurie, gândind despre noi că facem ceva mare, măgulindu-ne numai pentru cantitate si hrănind prin aceasta pe fariseul nostru cel dinăuntru"*. Sfântul Grigorie zice că: *„Dacă ne este îngăduit să cântăm cu glasul, apoi pentru lenevirea si necunoasterea noastră s-a făcut aceasta, cu scopul ca noi să începem si să ne ridicăm până la adevărata rugăciune"* (Sbornicul 2, 186).

Însă, numai această cântare cu gura si cu glasul din afară, nu poate elibera pe om de patimile cele dinăuntru, după cum spune un avva din Pateric: *„dacă lucrarea dinăuntru, după Dumnezeu, nu-i va ajuta omului, atunci în zadar se osteneste în cele dinafară".* Acest lucru îl arată si Sfântul Isihie Sinaitul, zicând: *„Dacă omul nu face voia lui Dumnezeu si legea Lui înlăuntrul inimii sale, atunci nici în afară nu le va împlini cu usurintă"* (Filocalia, vol.4, p.85).
Sfântul Grigorie Sinaitul îi sfătuieste, pe cei care nu au sporit în rugăciunea tainică a inimii, următoarele: *„Unii ca acestia trebuie să citească multe rugăciuni, petrecând neîncetat în multe si felurite rugăciuni. Chiar si peste măsură, până când de la astfel de nevointă a rugăciunii, plină de durere, se va încălzi inima lor si va începe în ea lucrarea rugăciunii gânditoare cu mintea"*. Iar cine va gusta, în sfârsit, din acest har, trebuie să facă rugăciunea vorbită cu măsură si să petreacă mai mult în rugăciunea mintii din inimă, după cum ne-au poruncit Sfintii Părinti. Iar Sfântul Grigorie Sinaitul zice: *„Noaptea sau ziua de te va învrednici Domnul si vei simti în tine o rugăciune curată si nerisipită, lasă toate pravilele tale si sârguieste-te din toată puterea să te lipesti de Domnul Dumnezeul tău, cu rugăciunea din inimă, si El îti va da Lumina în inimă cu lucrarea duhovnicească"*.

Iar în caz de slăbire sau de rătăcire, trebuie să se apuce din nou să rostească rugăciuni multe cu gura si să citească mult din scrierile Sfintilor Părinti. Si să facă aceasta până când se va încălzi iar în rugăciunea lăuntrică.

Iar Sfântul Diadoh al Foticeii ne învată: *„Când sufletul este plin de rodurile sale firesti, îsi face cu glas mare si cântarea de psalmi si vrea a se ruga mai mult cu gura, dar când se află sub lucrarea Duhului Sfânt, cântă si se roagă întru toată destinderea si dulceata numai cu inima"* (Filocalia vol.1, p.367). Iar, când suntem apăsati de multă tristete, trebuie să facem rugăciuni si cu glasul putin mai mare, lovind sufletul cu sunete în nădejdea bucuriei, până când norul greu se va împrăstia de valurile melodiei (Filocalia, vol.1, p.373).

Este adevărat si faptul că orice lucrare va face omul spre slava lui Dumnezeu, aceasta este si are putere de laudă lui Dumnezeu. *„Chiar si un singur gând despre Dumnezeu, răsărit si întărit în mintea noastră, vine totdeauna de la Dumnezeu în sufletele noastre".* Apoi zice: *„Cel cu grijă sfântă poate, după cum spune Sfântul Apostol Pavel, să le facă toate spre slava lui Dumnezeu, fiindcă fiecare lucru, fiecare cuvânt si fiecare miscare a mintii are putere de laudă. De aceea, dreptul de mănâncă sau bea, sau altceva de va face, toate acestea le face spre Slava lui Dumnezeu"*. Zice Marele Vasile, în tâlcuirea psalmului 118, la versetul: *„Gura mea am deschis si am tras duh"* (v.131) că aici este vorba despre gura omului lăuntric, prin care crestinul primeste cuvântul lui Dumnezeu, cel de viată făcător, ca pe o pâine ce se pogoară din Cer:

Sfântul Isaac Sirul, vorbind despre această rugăciune, zice: *„Sfintii Părinti aveau obiceiul ca toate miscările cele bune si lucrările duhovnicesti să le săvârsească cu rugăciune.* Si mai zice: *„Este cu cuviintă să cunoastem cum că toată grija mintii pentru cele bune întru Dumnezeu si toată cugetarea celor duhovnicesti, se consideră ca rugăciune si înlăuntrul acesteia se cuprinde, ori de ai zice de vorbiri, de citiri, ori de glasuri ale gurii spre slavoslovia lui Dumnezeu, ori grija cea cu mâhnire întru Domnul, ori închinăciunile trupului, ori cântarea de psalmi, ori stihuri, ori altele din celelalte prin care se face învătătura rugăciunii celei curate"*.

Asadar, din Scrierile Sfintilor Părinti vedem că este si o rugăciune prin fapte sau prin activitate, când omul se află lucrând fie cu mintea, fie cu gura, fie cu trupul, orice faptă bună spre slava si plăcerea lui Dumnezeu. Toate aceste fapte bune se consideră mai mult rugăciune

dinafară si mai putin dinăuntru, prin care omul slăveste cu mintea si cu inima pe Dumnezeu si cu care, cei mai râvnitori si iubitori de Dumnezeu, se silesc spre a ajunge la o unire si mai profundă cu El. Sfântul Serafim de Sarov, arătând că în lucrarea faptelor bune din afară, intră si rugăciunea vorbită, zice astfel: *„Calea* ***vietii celei lucrătoare*** *o alcătuieste postul, înfrânarea, privegherea, îngenuncherile, rugăciunea gurii si celelalte nevointe trupesti. Acestea alcătuiesc calea cea strâmtă si cu scârbe care, după cuvântul lui Dumnezeu, duc pe om la viata cea vesnică"* (Matei 7, 14) Apoi, arătând că de la această viată lucrătoare din afară, a faptelor bune si a rugăciunii cea mai de jos, omul păseste pe treapta vietii contemplative si înalte, zice: *„Fiecare om care doreste să înceapă să petreacă viată duhovnicească, trebuie să înceapă de la viata cea lucrătoare si pe urmă să ajungă la cea contemplativă cu mintea"* (Sbornicul 2, p.179).
Deci, viata lucrătoare ne ajută să ne curătim de patimile cele păcătoase si să ne ridicăm la treapta desăvârsirii celei lucrătoare, iar prin aceasta ne croieste drum spre viata contemplativă cu mintea. Acest lucru îl adevereste dumnezeiescul Părinte Grigorie Teologul, zicând: *„De contemplare se pot apropia, fără primejdii, numai cei desăvârsiti în urma încercărilor"*.

Sfântul Ignatie Briancianinov, arătând cum trebuie evitată înselarea de la diavoli, de către lucrătorii rugăciunii mintii si a inimii zice: *„Rugăciunea făcută cu gura, oricine ar face-o nu va cădea în înselarea vrăjmasului. De aceea, mai întâi de toate, trebuie să ne tinem tare de rugăciunea făcută cu gura, iar mai pe urmă de cea a mintii, făcută cu smerenie"*. Rugăciunea orală este utilă si când mintea noastră este risipită si tulburată de gânduri, în timpul activitătilor zilnice sau când ne sculăm din somn cu mintea risipită. Atunci să cântăm Doxologia, tropare si alte rugăciuni către Dumnezeu si Preacurata Sa Maică si către Sfinti. Vom observa atunci că mintea noastră începe să se adune si ne putem concentra mai usor la rugăciune. Rugăciunile care străbat ca fulgerul spre Cer, sunt **rugăciunile scurte**, stihuri din psalmi, din Acatiste si Prochimene:

· **„Iisuse Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă !"**

· ***„Bucură-te Mireasă, pururea Fecioară !"***

· ***„Bucură-te, bucuria noastră, acoperă-ne pe noi de tot răul, cu cinstitul tău acoperământ !"***

Când nu avem timp să citim canonul de rugăciune, să spunem de multe ori: *Bucură-te Mireasă, Pururea Fecioară! Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă!* De asemenea, să ne rugăm si către ceilalti sfinti la care avem evlavie (*Bucură-te Sfinte Ioane, Înaintemergătorule!, etc*).

De câte ori ne rugăm cu credintă si smerenie: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu si ale tuturor sfintilor Tăi, miluieste-ne pe noi!"* Dumnezeu ne miluieste si ne întăreste cu darul Său. Pentru că după cum spune Mântuitorul nostru Iisus Hristos: *„Si care tată dintre voi, dacă îi va cere fiul pâine, oare îi va da piatră ?"* (Luca 1, 11). Cei ce cer si se roagă cu „Rugăciunea lui Iisus", slăbesc puterea diavolilor si cutremură întreg iadul.

Dar a rămâne la această rânduială de rugăciune, care se face numai cu gura, cu limba si cu buzele si a nu ne sili să învătăm să ne rugăm cu mintea si cu inima, este o mare greseală si o mare pagubă duhovnicească pentru sufletele noastre si, totodată, o abatere de la lucrarea dreaptă a rugăciunii.

După o perioadă de timp, în care vom creste duhovniceste, vom înainta pe celelalte trepte ale rugăciunii. Iar când rugăciunea se va pogorî înlăuntrul inimii noastre, atunci cu usurintă vom împlini poruncile lui Dumnezeu.

Rugăciunea mintii si viata contemplativă
Mintea închisă în cuvintele rugăciunii
(mintea surdă, mută si oarbă)

Numele omenesc al Domnului nostru Iisus Hristos a primit de la Dumnezeirea Sa o putere nemărginită si întru totul sfântă de a ne mântui pe noi. Acestui Preasfânt nume, *„Iisus”*, i se pleacă tot genunchiul, al celor ceresti si al celor pământesti si al celor de dedesubt. Cu alte cuvinte, al îngerilor, al oamenilor si al diavolilor (Filipeni 2, 7-11).

Crestinul poate trece de la rugăciunea orală la rugăciunea mintii, de la sine, firesc, cu conditia ca rugăciunea să fie făcută cu luare aminte.

Cele mai importante elemente ale rugăciunii mintii sunt:

1) - *Luarea aminte la cuvintele rugăciunii* ;

2) - *Închiderea mintii la cuvintele rugăciunii* ;

3) - *Să se rostească cuvintele rugăciunii fără nici o grabă si cu zdrobirea duhului, cu pocăintă* ;

4) - *Repetarea cât mai des a rugăciunii.*

Înainte de a începe să ne rugăm, trebuie *să ne smerim mintea* noastră mândră si *să ne încălzim inima*, gândindu-ne la multimea darurilor primite de la Dumnezeu si la multimea fărădelegilor noastre, la ceasul Înfricosatei Judecăti, când vom da seamă de toate păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul si cu fapta. Să ne gândim la a treia zi după moartea trupului, când sufletul nostru va trece prin vămile vorbirii desarte, minciunii, vorbirii de rău, lăcomiei, trufiei, mâniei, zavistiei, vicleniei, mândriei, vorbirii necuviincioase, nesupunerii, cămătăriei, iubirii de bani, betiei, pomenirii răului, vrăjitoriei, avortului, furtului, zgârceniei, desfrânării si preadesfrânării. Diavolii de la fiecare vamă vor arăta sufletului toate păcatele făcute cu gândul, cu cuvântul, cu fapta, etc.

Înainte de a începe lucrarea sfântă a „Rugăciunii lui Iisus”, să ne amintim că în timp ce ne rugăm sunt cerute de la noi: dorintă fierbinte, perseverentă în nădejde, mult zel si răbdare imensă, combinate cu credintă în Dragostea lui Dumnezeu.

Începem cu: *Slavă Tie Dumnezeul nostru, Slavă Tie. Pentru rugăciunile Preasfintei Născătoare de Dumnezeu si ale tuturor sfintilor Tăi, Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-ne pe noi*. Apoi spunem: *„Împărate Ceresc... Prea Sfântă Treime... Tatăl nostru, Psalmul 50 cu umilintă, cu pocăintă si părere de rău, urmat imediat de Crez”*.

După aceasta, ne străduim să ne concentrăm mintea cu ajutorul tăcerii si a linistii. Apoi, ne încălzim inima cu diferite gânduri lipsite de imaginatie.

Iar după ce s-a încălzit inima si poate am vărsat lacrimi, începem să spunem „Rugăciunea lui Iisus”. Adunându-ne mintea risipită, să spunem în gând „Rugăciunea lui Iisus”, pe respiratie, astfel:

- inspirând aerul să spunem – *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”*, iar mintea noastră să urmărească aerul, până ajunge în inimă (când ne obisnuim cu rugăciunea putem renunta la urmărirea aerului);

- expirând aerul să spunem – *„miluieste-mă pe mine, păcătosul”*. Rostim cuvintele rugăciunii încet si nu permitem mintii să rătăcească. Cuvintele rugăciunii trebuie să vină unul după altul, fără interventia altor gânduri si întâmplări.

- după ultimele cuvinte ale rugăciunii, *„miluieste-mă pe mine păcătosul!”* începem imediat din nou: *„Doamne Iisuse Hristoase…”,* astfel încât să formăm un zid care să împiedice pătrunderea diavolului.

Trebuie să fim foarte atenti, pentru că diavolul va căuta să spargă unitatea rugăciunii si să pătrundă în minte prin gânduri si în inimă prin pofte si mânie. Diavolul va căuta să facă o mică spărtură în sufletul nostru, pentru a putea arunca un gând care să facă zadarnică toată această sfântă lucrare a rugăciunii. Nu trebuie să-l lăsă să intre.

Putem începe a spune „Rugăciunea lui Iisus” cu voce tare, astfel încât să o audă si urechile noastre, pentru că aceasta ajută mintea să se concentreze si mai mult.

Dacă mintea oboseste când spune în întregime toată „Rugăciunea lui Iisus”, o putem scurta astfel: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluieste-mă”* sau: *„Doamne Iisuse” sau „Iisuse, miluieste-mă”*.

Pe măsură ce crestinul progresează în lucrarea „Rugăciunii lui Iisus”, el poate reduce cuvintele, insistând numai pe cuvântul Iisus, pe care-l rosteste repetat: *Iisuse ! Iisuse ! Iisuse al meu !* Darul Duhului Sfânt se va pogorî peste el, umplându-l de dulceată si lacrimi duhovnicesti. Crestinul trebuie să păstreze această dulceată duhovnicească si să spună rugăciunea, chiar dacă timpul obisnuit consacrat rugăciunii s-a terminat..

Pentru a ne încălzi inima în timp ce ne rugăm, să ne gândim la păcătosenia noastră. Sfintii Părinti recomandă să adăugăm cuvintele *„miluieste-mă pe mine, păcătosul”*, cuvântul *„păcătos”* trebuind spus mai apăsat, pentru a-l simti mai bine. Trebuie să mărim si să păstrăm această căldură a inimii si să ne folosim de acest mare dar Dumnezeiesc. **Căldura inimii va ajuta mintea să fie fixată pe cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, să coboare în inimă si să rămână acolo.**

Dacă cineva vrea să petreacă cât mai mult în rugăciune, trebuie să urmeze sfaturile Sfintilor Părinti. El trebuie să se roage o oră, să citească cărti sfinte o oră si să muncească fizic o oră. De asemenea, trebuie să rostească „Rugăciunea lui Iisus” si atunci când munceste cu mâinile.

Mai mult, **pozitia** potrivită a corpului ajută si ea pe cel ce se roagă. Sfintii Părinti recomandă ca atunci când ne rugăm timp mai îndelungat să stăm pe un scăunel, să închidem ochii sau să-i fixăm pe pieptul nostru, acolo unde se află inima. Sfântul Grigorie Palama dă exemplu pe Sfântul Profet Ilie Tezviteanul, care s-a suit în vârful muntelui Carmel si s-a aplecat la pământ, până ce a atins genunchii cu fata sa si astfel s-a rugat. În scurt timp *„cerul s-a întunecat de nori si s-a pornit vijelie si ploaie mare”* (III Regi 18, 42-45). În acest fel putem să deschidem si noi Cerurile si Izvoarele Harului Dumnezeiesc care va coborî în inimile noastre arse de păcate. Sfântul Grigorie Purtătorul de Dumnezeu ne învată: *„Nu-ti lăsa privirea să hoinărească, ci fixeaz-o pe piept. Si, în această pozitie a corpului, adună-ti în inimă puterea mintii, care este împrăstiată în afară”*. ***Mintea noastră trebuie să fie acum surdă, mută si oarbă, la orice gând, fie el bun sau rău.***

De asemenea, si **locul** în care ne rugăm are o importantă deosebită, ca să nu fim deranjati din exterior. De asemenea, trebuie să se tină seama de **timpul** potrivit pentru rugăciune. După o zi de muncă, într-un mediu mai putin credincios, mintea omenească este plină de duhuri lumesti si diavolesti. Duhul Sfânt, prin gura Sfântului Prooroc David, spune că rugăciunea trebuie să o facem la miezul noptii, când mintea noastră este mai putin tulburată. Din diferite motive, sunt zile si ore sterpe, care fac dificilă lucrarea rugăciunii. În acele momente lucrarea

rugăciunii devine dificilă, obositoare si grea. Dar, dacă insistăm, Harul lui Dumnezeu ne va ajuta să regăsim rugăciunea si să mergem fără sovăială mai departe, spre îndumnezeirea noastră în har. Iată câteva căi care ne ajută să învingem aceste zile si ceasuri sterpe si obositoare:

- Mai întâi, nu trebuie să ne pierdem în nici un chip nădejdea ;

- Apoi, trebuie ca în acele clipe să ne rugăm mai ales cu gura.

Numai oamenii perseverenti si plini de har pot să tină cu usurintă mintea pe cuvintele rugăciunii si astfel să se roage netulburati. Noi, cei slabi si plini de patimi, trebuie să facem mari eforturi si chiar să vărsăm „sânge” (asceză, muncă si suferintă, binecuvântate). Când mintea noastră este netulburată si împrăstiată, trebuie să cerem ajutor de la Dumnezeu. Iar atunci când vârtejul gândurilor si al oboselii ne cuprinde, trebuie să strigăm si noi ca Sfântul Apostol Petru: *„Doamne, scapă-mă”* (Matei 14, 30), *„Iar Iisus întinzând îndată mâna, l-a apucat”* (Matei 14, 31). Adică, după o rugăciune arzătoare, cu ajutorul lui Dumnezeu, toate aceste imagini care vin să tulbure mintea, vor fi împrăstiate, consumate nevăzut în flăcările Duhului Sfânt, prin numele lui Iisus. Nu trebuie să deznădăjduim, ci trebuie să mergem mai departe, opunând rezistentă. Iar rezistenta noastră trebuie să fie la fel de puternică, precum atacurile vrăjmasilor nostri, diavolii.

Pentru ca să se elibereze crestinul de patimi si să le dezrădăcineze din inima lui, este nevoie să dobândească în inimă (unde izvorăsc patimile) rugăciunea mintii. Dacă nu va locui rugăciunea mintii în acel loc de unde izvorăsc patimile, acestea nu vor putea fi îndepărtate. Dacă neglijează rugăciunea stăruitoare a inimii, este pericol de a se ajunge la moartea sufletească.

Deci, după cum vrăjmasul nostru diavol, cel fără de milă, luptă împotriva noastră în multe chipuri, până în ceasul mortii noastre trupesti, la fel si noi trebuie să-i stăm împotrivă cu numele lui Iisus, până la ultima noastră suflare.

Călduri amăgitoare

Rugăciunea mintii este însotită, de multe ori, de anumite simtiri fizice, care sunt deosebite de la om la om. Dacă nu se cunosc aceste simtiri fizice, care se petrec înlăuntrul nostru, usor se poate cădea în rătăcire. De aceea, Părintele Arhim. Sofian Boghiu ne spune că este nevoie de un duhovnic.

Amintim doar de căldurile ce vin în vremea rugăciunii, spre a le distinge: care vin *de la firea noastră*, care vin *de la diavoli* si care vin *de la Dumnezeu*. Cine cunoaste bine deosebirea acestor călduri, va sti cum să-si mânuiască atentia în vremea rugăciunii, de la un caz la altul si astfel va putea usor să scape de înselare. Sfântul Calist - Patriarhul Ierusalimului – spune că:

· Mai întâi vine o căldură de la rinichi, care ne încinge si care pare o rătăcire. Însă aceasta nu este o înselare, ci o lucrare firească, născută din lucrarea vointei. Dar dacă cineva crede că această căldură este de la Har, acest lucru este cu adevărat o rătăcire. Căldura care vine de la rinichi, a pătruns în noi prin căderea strămosilor nostri si îsi are începutul si sfârsitul în rinichi, aducând sufletului asprime, răceală si tulburare. Oricare ar fi această căldură, crestinul nu trebuie să o primească.

· Apoi vine o căldură de la pântece si dacă mintea o primeste se pogoară în cugete de desfrânare. Acest fel de căldură este cu adevărat o lucrare diavolească.

· Iar dacă tot trupul se încălzeste de la inimă, iar mintea rămâne curată si fără de patimă, atunci acest lucru este cu adevărat o lucrare a Harului.

· Iar dacă căldura este stârnită în noi de la diavoli, ea aprinde inima si mădularele trupului spre pofta desfrânării, robind mintea cu cugetele spurcate si momind-o spre desfrânare. Pe cât se ridică omul de la momelile diavolilor, pe atâta vede mai clar din cele ce îi dă Domnul.

Când ne rugăm, mintea noastră trebuie să stea **în partea de sus a inimii** si să privească în adâncul ei. Pentru că atunci când mintea stă în susul inimii si lucrează rugăciunea înlăuntrul ei, ea se aseamănă cu un Împărat care stă în înăltime si priveste liber asupra tuturor cugetelor rele, care se află în inima sa si le sfarmă cu numele lui Iisus Hristos. Pe lângă aceasta, fiind departe de pântece, poate scăpa mai usor de aprinderea pătimasă a poftei, care se află în firea noastră prin căderea lui Adam.

Dacă începem rugăciunea cu luarea aminte **la jumătatea inimii**, atunci, din pricina împutinării căldurii din inimă sau din neputinta mintii si a răspândirii vederii, sau din pricina lucrării dese a rugăciunii, sau din cauza războiului diavolesc, mintea singură, de la sine, cade spre pântece si se amestecă cu căldura poftei, din pricina apropierii de ea, desi nu ar vrea acest lucru.

Altii încep să facă rugăciunea cu mintea **în josul inimii**, lângă pântece, si simt căldura desfrânării.

Altii, luându-se după învătături orientale se concentrează **în mijlocul pântecelui** (buric); cei ce îndrăznesc să facă de acolo rugăciunea cu mintea, să stie că există marele pericol să se umple de putoarea desfrânării.

Deci *locul inimii* unde trebuie să ne concentrăm cu mintea pentru a ne ruga se află haric, prin căldura duhovnicească pe care o simte mintea izvorând din inimă. Iar din punct de vedere trupesc *locul inimii* se găseste *la două degete orizontale deasupra sânului stâng*. La început nu ne putem concentra si ruga cu rugăciunea lui Iisus, pentru că inima este plină de păcate si duhul lumesc din jurul inimii noastre, nu permite mintii să se pogoare în inimă si să simtă dulceata duhovnicească. De aceea la început când ne rugăm nu simtim nimic sau simtim duhurile păcatelor. Dar pe măsură ce se va curăti inima de păcate, cu ajutorul Harului lui Dumnezeu primit din Sfintele Taine si a faptelor bune crestine, mintea se va pogorî în inimă prin pocăintă, simtind căldura duhovnicească si prezenta harică a lui Dumnezeu.

Coborârea mintii în inimă

„Când începem să ne rugăm, trebuie să ne pogorâm din cap în inimă” (Sbornicul 2, cap.47).

„Unirea mintii cu inima constă în unirea gândurilor duhovnicesti ale mintii cu simtirile duhovnicesti ale inimii (Sbornicul 2, p.148).

Mântuitorul nostru Iisus Hristos ne spune: *„Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta si închizând usa roagă-te tatălui tău, care este întru ascuns si tatăl tău care vede în ascuns îti va răsplăti tie la arătare* (Matei 26, 6). Sfintii Părinti ne spun că această cămară este inima noastră. Asadar, când omul se pregăteste, omorându-si patimile prin asceză si muncă binecuvântată, va trebui să-si adune mintea de la lucrurile exterioare si să-si plece capul până la nivelul pieptului si să încerce să găsească acolo locul inimii. Si acolo, cu toată atentia, să înceapă să spună

„Rugăciunea lui Iisus”, cu putină sfortare si cu zdrobire de inimă. Să o spună din adâncul inimii, după cum spune Sfântul Prooroc si Împărat David: *„Din adâncuri am strigat către Tine, Doamne. Doamne, auzi glasul meu”*. În plus, în acele momente, mintea lui nu trebuie să se desprindă de locul în care spune rugăciunea.

Iar când începe să se încălzească locul în care spune rugăciunea, atunci concentrându-se pe acea căldură din inimă, să spună rugăciunea mai atent, după cuvântul Sfintei Scripturi care spune: *„Merge-vor din putere în putere...”.* Si, rugându-se astfel, începe să îl doară înlăuntrul pieptului, acolo unde spune rugăciunea cu zdrobire de inimă, adică în adâncul fiintei sale umane. Din acest moment, este clar că Mântuitorul Iisus Hristos a venit si s-a sălăsluit în acea inimă, după cum ne-a spus în Dumnezeiasca Evanghelie: *„Unde sunt adunati doi sau trei în numele Meu, acolo voi fi si Eu în mijlocul lor”*. Tot asa***, unde sunt adunate inima, mintea si atentia la un loc si cercetează în comun si cu evlavie numele Mântuitorului Iisus Hristos, acolo va fi prezent si Dumnezeu în mijlocul lor. „Eu si Tatăl Meu vom veni la el si ne vom face sălas întru el”***.

De acum încolo, rugăciunea se va spune cu usurintă, deoarece, precum fierul înrosit bine în foc este prelucrat cu usurintă, tot asa se întâmplă si cu inima omului. După ce inima este aprinsă de focul Sfântului Duh, ea va spune rugăciunea cu multă căldură si cu multă usurintă.

După ce încetează această rugăciune, omul îsi vine în fire si îsi cunoaste foarte bine propria fiintă, adică ia aminte si meditează la gândurile si amintirile pe care le avea înainte de a-si zdrobi inima cu rugăciunea si le află pe toate ca fiind capcane si buruieni ale diavolului.

„Rugăciunea lui Iisus” merge bine când căldura harică a lui Hristos este înlăuntrul inimii noastre. Dar, în absenta căldurii harice, avem nevoie de vâsle, adică de o stăruintă mai mare în rugăciune. Apoi trebuie să citim scrierile Sfintilor Părinti, care ne vor aduna mintea. Trebuie să citim cărtile duhovnicesti cu simtirea inimii si nu numai cu ratiunea. Trebuie să citim cărti duhovnicesti care au fost scrise cu inima si care pot fi citite cu bucurie din inimă. Este bine să avem alese mai dinainte tropare, care cântate sau citite ne vor aduce căinta si care vorbesc despre păcătosenia noastră, despre a doua venire a Mântuitorului nostru Iisus Hristos, despre dragostea lui Dumnezeu, tropare prin care cerem lui Dumnezeu ajutorul. Sau trebuie citite rugăciuni care ne aduc căintă, scrise cu darul Duhului Sfânt de Sfintii Părinti (Plânsurile Sfântului Efrem Sirul).

Când nu ne putem ruga cu inima sau cu mintea, „Rugăciunea lui Iisus” poate fi spusă cu gura. Putem să ne folosim, în aceste cazuri, si de metanii. În aceste cazuri, vom avea mai putine roade duhovnicesti, dar nu trebuie să stăm nici o clipă fără rugăciune, ci să căutăm să avem cel putin această mică bucurie. În aceste cazuri, avem mai multă nevoie de răbdare si de rezistentă.

Gândurile rele care ne vin în timpul rugăciunii pot deveni câstig pentru noi, dacă le folosim la curătia noastră. Iată cum. Când diavolul vede că ne rugăm si că încercăm să ne fixăm mintea pe cuvintele „Rugăciunii lui Iisus”, ca să ne tulbure, ne loveste în punctele cele mai sensibile, în locurile cele mai slabe si care ne doare cel mai rău. Celui iubitor de plăcere îi strecoară gânduri de voluptate, de desfrânare. Celui iubitor de bani îi strecoară gânduri de zgârcenie. Celui ambitios – gânduri de mărire. Celui mândru – gânduri de judecare a aproapelui. De aceea, din gândurile care ne vin de obicei în timpul rugăciunii, ne putem da seama care ne sunt punctele noastre duhovnicesti slabe. **Ne putem vedea astfel necurătiile dinlăuntrul nostru, existenta patimilor si astfel ne îndreptăm stăruinta rugăciunilor în această directie**:

Exemplu: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine desfrânatul !”*

„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine mândrul !”

Cum să te mai poti mândri, când vezi si cunosti păcatele si neputintele tale? Acest dar l-au avut toti sfintii care se socoteau pe ei desfrânati si risipitori si cei mai păcătosi dintre toti păcătosii. Cum ai mai putea să te mândresti atunci când nimic altceva nu mai doresti, decât să găsesti un mic loc, o mică pesteră, unde să-ti pleci capul si să-ti plângi păcatele, până când se va sfârsi petrecerea ta pe acest pământ. Atunci hula nu are loc nicidecum înlăuntrul tău, nici în afara ta, deoarece demonii hulei, care îl hulesc pe Dumnezeu prin oameni, sunt alungati din cugetul tău si dimprejurul tău. În locul acestora, esti înconjurat de îngeri dumnezeiesti care slăvesc puterea numelui lui Hristos împreună cu care si tu slăvesti bunătatea lui Dumnezeu. Atunci grăirea în desert este atât de alungată de la tine, încât nu ai să mai vrei să grăiesti si să vorbesti nici măcar cele de trebuintă. Atunci fierberea râsului ti se pare ca o lucrare necuviincioasă si întru-totul străină si nepotrivită cu starea sufletului tău, deoarece sufletul tău culege în taină si cuviintă numele Domnului. Atunci, pofta de a bea si de a mânca mult te dezgustă si o ocolesti, încât nu doresti să te saturi nici măcar cu niste apă, nici cu o fărâmitură de pâine, ci numai atât mănânci si bei cât să slujesti lui Dumnezeu cu curătenie si cu trezvie, mai curând ca un fără de trup, decât cu trup. Măsura si cantitatea acestei simple hrane ti-o spune rugăciunea însăsi, deoarece atunci rugăciunea nu numai că nu te împiedică în chip nevăzut si nesperat de la săturarea acestei simple hrane, alungând din cugetul tău pe demonul lăcomiei si al nesatului, ci nici gândul tău nu primeste să se sature cu altceva mai mult decât cu harul lui Dumnezeu.

Coborârea mintii în inimă prin pocăintă. Durerea inimii

Unirea mintii si a inimii poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt. Primim har prin *pocăintă* si prin *împlinirea Poruncilor* lui Dumnezeu. Sub înrâurirea harului, mintea găseste inima si se unesc amândouă. Acesta este un pas important pentru dobândirea rugăciunii interioare si a îndumnezeirii.

Din acest motiv, inima omului trebuie să fie înfrântă: *„Inima înfrântă si smerită, Dumnezeu nu o va urgisi”* (Ps.50, 18). Multi folosesc diferite metode pentru a-si coborî mintea în inimă, dar **pocăinta este calea cea mai sigură**. Deci, când plângem, când ne căim pentru păcatele noastre, simtim o durere sau uneori o căldură în inimă. Sfintii Părinti, pentru că au trăit rugăciunea inimii, au trecut prin acest stadiu al durerii inimii si i-au dat o mare importantă. Această durere apare la cei ce practică „Rugăciunea lui Iisus” si mai ales la cei care se roagă neîncetat.

Totusi, acest lucru trebuie să aibă loc treptat, pentru că este posibil ca această durere, în inimile slabe si neobisnuite, să dea nastere unor ispite foarte subtiri, care nu au consecinte serioase, dar care pot opri rugăciunea. În cazul unor dureri mari în inimă, Sfintii Părinti ne învată să rostim „Rugăciunea lui Iisus” cu voce tare. În cazul în care nevoitorul are inima puternică, trebuie ca atentia sa să fie înlăuntrul ei, chiar dacă îl doare inima. Aceste lucruri trebuie însă limpezite cu ajutorul unui părinte duhovnicesc.

Durerea din inimă este naturală si mântuitoare, desi multi dintre cei care se nevoiesc cu „Rugăciunea lui Iisus” cred că s-au îmbolnăvit de inimă si de aceea merg să consulte un doctor. Dar doctorul nu găseste nimic anormal, deoarece durerea aceasta este durerea harului, care arată că rugăciunea a pătruns în inimă si lucrează acolo. Sfintii Părinti dau o mare importantă acestei dureri, pentru că acest lucru dovedeste că mintea coboară în inimă si se uneste cu ea, prin lucrarea Duhului Sfânt. De aceea atletul rugăciunii trebuie să nesocotească orice durere.

Prin această durere, pacea este revărsată în suflet si în trup. Puterea de întelegere a sufletului se limpezeste si nevoitorul dobândeste astfel deosebirea gândurilor. Numai atunci putem noi discerne bine gândurile si putem întelege mersul si sfârsitul lor. Deci, un isihast, fără să fi căzut în nici un păcat, cunoaste perfect starea păcătosului. Acest lucru este cu putintă, căci prin nevointă el ajunge să cunoască substraturile gândurilor celorlalti oameni, începutul si sfârsitul lor. De aceea, un isihast, în timp ce se roagă pentru cineva, poate sti aproape imediat în ce stare este acea persoană, pentru că inima sa a devenit sensibilă prin lucrarea rugăciunii, el însusi devenind văzător cu duhul.

După vărsarea lacrimilor, nesimtirea sufletului tău dispare, este alungată deznădejdea privitoare la mântuirea ta, este îndepărtată lipsa de evlavie a cuvântului, dispare nepurtarea de grijă pentru sufletul tău, dispare putinătatea credintei inimii tale. În cugetul tău este atâta de curat, precum este Cerul după risipirea norilor.

Acolo, în inimă, împărătea satana cu cei sapte stăpânitori, deoarece sapte sunt păcatele cele de moarte, dar din momentul în care a pătruns sabia numelui lui Hristos si a ajuns până acolo unde se face silirea rugăciunii inimii, de îndată s-a înfricosat acel înfricosător tiran. S-a înfricosat diavolul ca să nu fie înjunghiat si să nu fie ars de înfricosătorul si nebiruitul nume al lui Dumnezeu, si el, si ostile lui. De aceea s-a ascuns în cele mai adânci unghere ale pieptului si a tras perdea, pentru a nu fi văzut că este ascuns acolo.

Deci, monahule care, cu darul lui Dumnezeu, ai înaintat cu lucrarea rugăciunii inimii, până aproape de acest punct, te îndemn să-ti pui toată puterea în rugăciune, pentru a sfâsia acea perdea a diavolului. Deoarece acea perdea este făcută de mâna diavolului, este catastiful păcatelor, este mărturia scrisă de satana, a păcatelor tale.

Dar dacă numai putin va neglija omul rugăciunea, atât de repede fuge de la el durerea, încât el însusi se minunează cum a putut să o piardă, pentru o clipă de neatentie. Această durere nimiceste patimile, alungă demonii, linisteste mintea, îndulceste sufletul, mângâie cugetul si încălzeste inima în cele ceresti. Această durere este pentru om un învătător ceresc, care îl învată tainele dumnezeiesti si îl încredintează de întelesurile ceresti.

Însă poate ai să te întrebi că ai silit de multe ori inima ta la rugăciune si nu ai văzut niciodată lacrimile? Te cred că ti-ai silit inima la rugăciune, dar cum ai silit-o? Când îti silesti inima la rugăciune si nu-ti vin lacrimile, să stii că nu ai ajuns cu silinta ta până la durerea inimii si până la rănirea aceea, încât să te doară locul inimii în care se lucrează rugăciunea cu durere de negrăit, ca si cum ar fi tăiat locul acela al inimii tale, cu un cutit ascutit.

Dar poate, oare, un crestin să se roage cu mintea coborâtă în inimă si în acelasi timp să lucreze? Da, poate. În primul rând, mintea – când coboară în inimă – nu este suprimată, ci este completată si se întoarce la conditia ei naturală. Mintea se află împotriva naturii sale, când rămâne în afară de esenta ei – în afara inimii. Prin rugăciune, mintea alungă toate lucrurile străine naturii sale. Când mintea coboară în inimă, ratiunea poate fi ocupată cu alte lucruri, fără ca să se îndepărteze din inimă. Spre exemplu, în timpul Sfintei Liturghii, un preot lucrător al rugăciunii inimii poate fi atent la o parte a ritualului liturgic sau poate spune unui diacon sau unui alt preot ceva important pentru săvârsirea Sfintei Taine, fără ca mintea lui să fie separată de inimă.

Doar când ratiunea hoinăreste spre gânduri păcătoase, mintea poate fi ruptă complet de esenta ei - de inimă. Din acest motiv, un nevoitor al „Rugăciunii lui Iisus”, pentru a nu fi vătămat de gânduri în timp ce spune „Rugăciunea lui Iisus”, poate tine ratiunea ocupată, numărând metaniile.

Se poate spune *„Rugăciunea lui Iisus”* pe **respiratie**, smerindu-ne mintea prin **pocăintă**.

Vămile inimii. Vama imaginatiei

Sfântul Teofan Zăvorâtul spune, despre rugăciunea mintii din inimă, următoarele: *„În ordinea firească a desfăsurării puterilor noastre, în trecerea de la cele dinafară la cele dinăuntru, spre inimă, prima vamă care poate vătăma lucrarea rugăciunii, încercând să oprească mintea să se pogoare în inimă, este* ***vama imaginatiei****"*. De aceea, trebuie să ne ferim de ea cât mai mult cu putintă.

Pentru ca să ajungem în chip multumitor, la adevăratul loc dinăuntru, adică din inimă, trebuie să tinem minte că cea mai simplă lege a rugăciunii este: *să nu ne închipuim nimic*. Cugetarea la lucrurile sfinte si închipuirea lor sunt potrivite în vremea meditatiilor evlavioase, iar nu în timpul rugăciunii. Pentru că imaginatiile, oricât de sfinte ar fi ele în timpul rugăciunii, tin luarea aminte afară de inimă, iar atentia noastră trebuie să fie înlăuntrul inimii.

Concentrarea atentiei în inimă este punctul de plecare a unei rugăciuni făcute cum se cuvine si întrucât rugăciunea este calea prin care ne suim la Dumnezeu, abaterea atentiei de la inimă este o abatere de la această cale.

Când mintea noastră începe să se coboare în cămara inimii, pentru a se întâlni acolo cu Mântuitorul Iisus Hristos, care se află în inima noastră de la Sfântul Botez (Galateni 3, 27) începe războiul nostru cu păcatele noastre, cu oamenii păcătosi si cu diavolii. Trebuie să ne rugăm cu smerenie, în orice loc, dar mai ales în Biserică, până când darul lui Dumnezeu se va pogorî si va lumina mintea noastră si va alunga pe demoni.

Vama ratiunii

Dacă am trecut cu darul lui Dumnezeu de vama imaginatiei, vom ajunge la ***vama ratiunii***. De vama ratiunii este mai greu de trecut decât de vama imaginatiei. Atât gândurile omenesti, cât si gândurile provenite de la diavolii arhiconi, care cunosc foarte bine Sfânta Scriptură, vor căuta să întrerupă rugăciunea noastră, prin diferite gânduri si cugetări teologice, filozofice si păcătoase.

De aceea, mintea noastră trebuie să se pogoare în inimă cu o singură cugetare: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine, păcătosul"*. Mintea noastră poate fi coborâtă mai usor în inimă zicând „Rugăciunea lui Iisus" pe respiratie si concentrându-ne atentia pe căldura duhovnicească care apare în inimă. Si de această vamă a ratiunii trebuie să trecem fără să ne oprim ca să cugetăm si astfel să ne putem coborî cu darul lui Dumnezeu, cu mintea în inima noastră.

Cei care se opresc la această vamă a ratiunii, ajung la *al doilea chip neîndreptătit al rugăciunii*, care are ca trăsătură deosebită faptul că mintea rămâne în cap si vrea singură să pună rânduială si să le cârmuiască pe toate cele din suflet. Din osteneala ei, însă, nu iese nimic. Mintea aleargă după toate, însă nu poate învinge nimic, ci suferă numai înfrângeri.
Acesta este cel de-*al doilea chip al rugăciunii si al luării aminte* si al folosirii atentiei în vremea rugăciunii. Cine doreste mântuirea, trebuie să fie foarte atent si să observe vătămarea pe care si-o pricinuieste sufletului oprindu-se la această vamă a ratiunii. Acest chip neîndreptătit al rugăciunii este, totusi, mai bun decât cel dintâi. Cuviosul Teofan numeste acest fel de rugăciune: *rugăciunea mintii în cap.*

Rugăciunea mintii din inimă

Al treilea chip al rugăciunii si al luării aminte este cel al *rugăciunii mintii din inimă*, care se cuprinde în următoarele: *Mintea, în timpul rugăciunii, să petreacă fără iesire înlăuntrul inimii si de acolo, adică din adâncul inimii, să înalte rugăciuni către Dumnezeu*.

Asadar, trebuie ca mintea să se pogoare în inimă, goală de orice închipuire, adică fără să imagineze sau să gândească simtit sau dinlăuntrul său sau din afară, nici un lucru, chiar bun de ar fi. Aceasta fiindcă Dumnezeu este afară de toate cele ce sunt simtite si gândite, si mai presus de toate acestea. Pentru aceasta si mintea, care caută să se unească cu Dumnezeu prin rugăciune, se cade să se facă afară de toate cele ce sunt simtite si gândite si mai presus de toate acestea, ca să dobândească unirea dumnezeiască. De aceea a zis si Dumnezeiescul Părinte Nil Ascetul: *„Să nu închipuiesti dumnezeirea în tine, rugându-te, nici oarecare chip să lasi să se întipărească în mintea ta. Ci, cu nematerialnicie la Cel nematerialnic adaugă-te si vei pricepe".*

Sfântul Dionisie Areopagitul, vorbind de cele trei miscări ale sufletului, arată că întoarcerea mintii către inimă este nerătăcită. Căci după cum cercul, făcându-si înconjurul, se întoarce la sine, în acelasi chip si mintea la sine se întoarce si se face una. „*Iar miscarea sufletului este ocolitoare atunci când el intră întru sine de la cele de afară, si mintea printr-un oarecare ocol, învelind în mod unitar puterile cele gânditoare ale sufletului, îi dăruieste acestuia nerătăcirea*". Iar Sfântul Vasile cel Mare arată acelasi lucru: *„Mintea nerăspândindu-se spre cele dinafară si nerevărsându-se prin organele simturilor spre lume, se întoarce către sine, iar prin sine se suie către întelegerea lui Dumnezeu"*. Atunci locuieste înlăuntrul tău blândul si smeritul Iisus care întipăreste si pune în inima ta blândetea si smerenia Lui.

Sfântul Grigorie Sinaitul spune următoarele despre rugăciunea mintii din inimă: *„Trebuie să vorbim cu Dumnezeu printr-o rugăciune curată din inimă, ca si heruvimii"*. Însă noi, nepricepând măretia, cinstea si slava harului care ne-a renăscut si neîngrijindu-ne să crestem duhovniceste, prin împlinirea poruncilor si să ajungem până la starea de contemplare cu mintea, ne lăsăm târâti în bezna nesimtirii si a întunericului. Se întâmplă că abia ne putem aduce aminte că există Dumnezeu.

Dar, cum ar trebui să fim noi, ca niste fii ai lui Dumnezeu după har? Despre acestea, cel mai adesea fie că nu stim nimic, fie că nici nu ne îngrijim ca să stim. Cine vrea să sporească în rugăciunea curată, făcută cu mintea din inimă, se cuvine cu toată râvna să se ostenească la lucrarea tuturor poruncilor lui Dumnezeu si îndeosebi la chemarea neîncetată a numelui Domnului Iisus Hristos cu mintea în adâncul inimii.

Mângâierile Duhului Sfânt vin în inima omului prin durerile din osteneli, după mărturia Duhului Sfânt care zice: *„După multimea durerilor mele în inima mea, mângâierile Tale au veselit sufletul meu"* (Psalm 93, 19). Cel ce umblă fără suferintă, nu va primi roade, deoarece numai prin osteneală, durerea inimii si prin nevointele trupesti se dă la iveală harul Duhului Sfânt ce este dat fiecărui credincios la Sfântul Botez, har care, din pricina nepăsării noastre fată de împlinirea poruncilor, se îngroapă în patimi si în cenusa uitării. Har care, din negrăita milă a lui Dumnezeu, se redobândeste prin pocăintă. Deci, se cade să nu fugim de osteneli din pricina durerilor care vin odată cu ele, ca să nu fim osânditi pentru nelucrare si să auzim de la Dumnezeu: *„Luati de la el talantul"* (Matei 25, 28).

Trebuie însă să stim că la început, pentru că inima este plină de pofte si păcate, mintea noastră cu greu se va putea pogorî în inimă. Lucrarea „Rugăciunii lui Iisus" trebuie însă continuată, până când inima se va curăta. Pentru că, dacă nu sunt îndepărtate de la om

patimile, atunci nu vor pleca de la el nici demonii. Deoarece demonii au obiceiul de a se aduna acolo unde sunt patimile, precum se adună mustele, acolo unde este rană urâtă si apoi se va umplea de puroi.

Pentru a dobândi cineva rugăciunea mintii din inima sa, este necesar să se roage lui Dumnezeu cu smerenie, chinuindu-si trupul cu munca binecuvântată, metanii si post, pentru ca Dumnezeu să-i arate un părinte duhovnicesc, care lucrează rugăciunea mintii din inimă si rugăciunea inimii si de la care să o afle si el.

Cuvântul asezat înlăuntrul inimii

Puterea cuvântătoare a inimii noastre este pusă de Dumnezeu în partea de sus a inimii. Aceasta este puterea prin care inima omului se deosebeste de inima dobitoacelor.

Puterea si capul sufletului este mintea, care desi este duhovnicească, totusi îsi are locul ei de petrecere în creier. Tot astfel *puterea cuvântului sau duhul omului*, cu toate că este duhovnicesc, îsi are locul de petrecere în piept, în partea de sus a inimii, care se găseste în partea sânului stâng, cu două degete orizontale mai sus de el. Deci, pentru a face unirea mintii cu inima, trebuie ca în vremea rugăciunii să tinem luarea aminte si atentia în această parte, unde este puterea cuvântătoare a inimii. Acest loc al inimii, găsit de Sfintii Părinti – mari rugători, este centrul duhovnicesc al fiintei noastre.

Să ne rugăm cu **cuvântul lăuntric** din pieptul nostru. Când gura noastră tace, noi vorbim, deliberăm si spunem rugăciuni si alte cuvinte în pieptul nostru, unde vorbim cu noi însine. Trebuie să obligăm ***cuvântul lăuntric*** să spună „Rugăciunea lui Iisus” si să oprească orice gând. După ce vom spune o perioadă de timp „Rugăciunea lui Iisus” cu ***cuvântul lăuntric***, *se va deschide intrarea mintii în inim**ă***, asa după cum ne învată Sfintii Părinti, care au cunoscut prin experientă aceste lucruri. Apoi, împreună cu rugăciunea, vor veni toate virtutile: dragostea sfântă si pacea duhovnicească prin care se vor împlini toate cererile mântuitoare cu ajutorul Harului Dumnezeiesc.

Sfântul Nicodim Aghioritul spune că, atunci când mintea se va pogorî în inimă, să nu stea acolo numai să privească, ci prin ***cuvântul asezat înăuntrul*** inimii, să se roage, zicând rugăciune tainică, adică: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine, păcătosul !”* Si nu numai atât, ci să miste puterea voitoare a sufletului nostru spre a zice această rugăciune cu toată vointa si dragostea, prin ***cuvântul nostru asezat înăuntru***. Totodată, trebuie să luăm aminte, atât prin privirea noastră gânditoare, cât si prin auzul gânditor, numai la cuvintele rugăciunii si mai ales la întelesul lor.

Sfântul Nicodim Aghioritul arată apoi că la această întoarcere a mintii către inimă si la intrarea ei în inimă cu rugăciunea gânditoare, ***trebuie să unim mintea, cuvântul cel asezat înăuntru si vointa noastră***, astfel încât aceste trei părti ale sufletului nostru să fie una si cea una trei. Căci, în chipul acesta, omul – care este icoana Prea Sfintei Treimi – se uneste cu întâiul chip, după mărturia Sfântului Grigorie Palama care zice: *Când mintea cea una se va face întreită, rămânând totusi una, atunci se uneste cu întreita unime dumnezeiască începătoare, închizând toată lucrarea rătăcirii, asezându-se mai presus de trup, de lume si de tiitorul lumii (diavolul).*

Când omul va ajunge această fericire, de a se uni cu Dumnezeu în acest chip, în inimă, îi va aduce lui Dumnezeu toată zidirea simtită si gândită, căreia el îi este legătură si cuprindere. Aceasta deoarece atunci locuieste înlăuntrul tău blândul si smeritul Iisus care întipăreste si pune în inima ta blândetea si smerenia Lui. Sfintii Părinti spun că inima simte cea dintâi

prezenta lui Dumnezeu, prezenta harului si apoi stârneste si mintea. De aceea, inima este cea dintâi care simte căldura si dulceata prezentei Sfântului Duh. Iar lipsa Harului Dumnezeiesc din om este marcată prin răceala si indiferenta inimii. Sfintii Părinti spun că: *Dumnezeu este iubit mai întâi cu inima si apoi cu mintea.* În această privintă, porunca Dumnezeiască ne spune: *„Să iubesti pe Domnul Dumnezeul Tău, din toată inima ta si din tot sufletul tău si din toată puterea ta si din tot cugetul tău"* (Luca 10, 27).

Rugăciunea inimii

Prin rugăciunea inimii întelegem unirea mintii cu inima sau coborârea mintii în inimă pentru a petrece acolo neîncetat cu Hristos, prin rugăciunea cea de taină. Unirea mintii cu inima constă în a uni gândurile duhovnicesti ale mintii cu simturile duhovnicesti ale inimii. Atunci se zămisleste rugăciunea cea de foc a inimii, fără gânduri si fără imaginatie. Atunci se face unirea duhovnicească între Mire si mireasă, între Hristos si inimă. Atunci Hristos vorbeste tainic în inima noastră si diavolii nu mai au nici o putere asupra noastră.

După învătătura Sfintilor Părinti, esenta lucrării în vremea rugăciunii inimii este: «*de a sta cu mintea în inimă si de a striga către Dumnezeu: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieste-mă pe mine păcătosul !"*» (Sbornicul II, p.343-344).

Unii, în vremea lucrării rugăciunii, se opresc la imaginatie, altii la lucrarea mintii. Dar, pasul cel adevărat îl fac cei care, trecând peste aceste popasuri, ajung cu mintea în inimă si se ascund în ea.

Dumnezeiescul Sfânt Părinte, Isaac Sirul, spune că linistea si cugetarea la moarte ne ajută la rugăciunea inimii si la apropierea noastră de Dumnezeu*: „Linistea să o iubim noi, fratilor, până se va omorî lumea din inima noastră. Totdeauna să ne aducem aminte de moarte, că prin aceasta ne putem apropia de Dumnezeu în inima noastră"*.

Sfântul Varsanufie, arătând că prin osteneală si durerea inimii se agoniseste rugăciunea inimii spune: *„Osteneste-te cu durere de inimă să-ti agonisesti căldura duhovnicească si rugăciunea, si Dumnezeu ti le va da pe amândouă. Numai să stii că uitarea le izgoneste pe acestea, născându-se în noi din nepăsare si din lene.*

Sfântul Părinte Isaac Sirul spune că cel nemilostiv nu-si poate curăta inima de patimi: *„Fie întru tine, frate, totdeauna biruind cumpăna milosteniei, până când vei simti acea milă pe care o are Dumnezeu către lume. Căci inima nevirtuoasă si nemilostivă niciodată nu se curăteste"*. Iar, în alt loc, arătând folosul simtirilor duhovnicesti ale inimii, zice: *„Inima care a primit simtirea celor duhovnicesti si a vederii veacului viitor, se face cu nestiintă întru pomenirea patimilor, tot în asa fel în care omul sătul de hrana bună se îngretosează de hrana proastă care ar fi pusă înaintea lui"*. Apoi arată că de nu va urî omul din inimă păcatul, nu poate să se izbăvească de el: *„Până când nu ar urî din inimă cu adevărat cineva pricina păcatului, nu se slobozeste de dulceata lucrării lui"*. Despre folosul cel mare pe care îl are omul din rugăciunea făcută cu inima, zice: *„Cel ce voieste a vedea pe Domnul înlăuntrul său, trebuie să lucreze ca să-si curete inima prin necontenita pomenire a lui Dumnezeu"*, pentru că *„înfricosător este dracilor si iubit de Dumnezeu si îngerilor Lui, cel ce cu râvnă fierbinte caută în inima sa pe Dumnezeu, noaptea si ziua"*.

Sfântul Isaac Sirul, arătând că cine va ajunge la petrecerea cu rugăciunea curată a inimii, ajunge la capătul tuturor faptelor bune, zice: *„Când se va învrednici cineva de petrecerea neîncetată în rugăciunea inimii, a ajuns la capătul tuturor faptelor bune si de aceea s-a făcut*

locas al Sfântului Duh. Dacă cineva nu a primit cu adevărat darul Mângâietorului, nu poate să petreacă în rugăciunea aceasta si să o săvârsească cu odihnă".

Episcopul Sfânt Ignatie Briancianinov, un mare lucrător al rugăciunii inimii, spune că rugăciunea inimii are două perioade, terminându-se prin *rugăciunea curată*, care este încununată de nepătimire în cei nevoitori, cărora Dumnezeu a binevoit ca să le-o dea.
În prima perioadă, cel care se roagă este lăsat să se roage numai cu puterile lui proprii; harul lui Dumnezeu, fără îndoială, îl ajută pe cel ce se roagă, însă nu-si descoperă prezenta Sa. În acest timp, patimile ascunse din inimă se pun în miscare silindu-l pe lucrătorul rugăciunii la nevointa smereniei. Biruintele si înfrângerile se înlocuiesc unele pe altele, iar vointa liberă a omului si slăbiciunile lui se arată cu toată limpezimea.

În a doua perioadă, harul lui Dumnezeu îsi arată simtită prezenta si lucrarea sa, unind mintea cu inima si dând puterea de a se face rugăciunea fără risipire, cu lacrimi duhovnicesti si cu căldură duhovnicească, din inimă. Acum atentia mintii din timpul rugăciunii atrage inima spre învoire si când se întăreste atentia, învoirea inimii se transformă într-o unire a inimii cu mintea. În sfârsit, în timpul atentiei care s-a unit cu rugăciunea, mintea se pogoară în inimă pentru cea mai adâncă liturghie a rugăciunilor (Sbornic 2, p.263).

Rugăciunea curată

Progresul în rugăciune se poate judeca după obiectul rugăciunii, după concentrarea mai mult sau mai putin desăvârsită si după starea de liniste a sufletului care se roagă. După Sfântul Isaac Sinul, progresul în rugăciune se măsoară după *împutinarea cuvintelor si înmultirea lacrimilor* (Fil. Rom. I, pag. 144). „*Lacrimile din rugăciunea ta, sunt un semn al milei lui Dumnezeu, de care s-a învrednicit sufletul tău în pocăinta ta*".

Sfântul Evragrie recomandă ca mai întâi să ne rugăm ca să ne curătim de patimi, în al doilea rând ca să ne izbăvim de nestiintă si de uitare si în al treilea rând să ne izbăvim de toată ispita si de părăsire (a lui Dumnezeu). (Fil. Rom. I. Pag. 80). Acestor trei feluri de rugăciune, deosebite după cuprinsul lor, le corespunde cele trei faze ale urcusului duhovnicesc: *despătimirea, iluminarea si îndumnezeirea*.

Rugăciunea curată este rugăciunea desăvârsită, este rugăciunea pe care o face mintea care a ajuns la capacitatea de a alunga usor si pentru multă vreme orice gânduri în vreme ce se roagă. Prin rugăciunea inimii – rugăciunea curată se întelege unirea mintii cu inima, sau coborârea mintii în inimă pentru a petrece acolo neîncetat cu Hristos prin rugăciunea cea de taină. Părintii cei duhovnicesti spun că rugăciunea este respiratia sufletului, fiindcă prin ea omul respiră în Duhul Sfânt. Prin această respiratie a sufletului în Duhul Sfânt, începe în inima omului viata crestină. (Sbornicul II, p. 423 – 428).

Unirea mintii cu inima, constă în a uni gândurile duhovnicesti ale mintii cu simtirile duhovnicesti ale inimii. Atunci se zămisleste rugăciunea cea de foc a inimii, *fără gânduri si fără imaginatii*. Atunci se face unirea duhovnicească între Mire si Mireasă, între Hristos si inima noastră. Atunci Hristos vorbeste tainic în inima noastră si diavolii nu mai au nici o putere asupra noastră. Rugăciunea desăvârsită, este rugăciunea curată, pentru că nu mai are nici un obiect si nu mai foloseste *nici un cuvânt*, ci mintea adunată din toate, este constientă că se află *în fată cu Dumnezeu*.

Dar la această rugăciune ajunge crestinul numai după ce a dobândit libertatea de patimi. Pentru că nici măcar gândurile nevinovate nu mai trebuie să tulbure mintea în vremea rugăciunii desăvârsite.

Domnul nostru Iisus Hristos ne-a spus: "*Strâmtă este poarta si îngustă este calea care duce la Împărătia Cerurilor*". Această cale strâmtă este viata nevoitoare si ascetică în Dumnezeu spre care se îndreaptă oricine doreste în această lume Împărătia Cerurilor. Viata ascetică naste în om omorârea patimilor, iar omorârea patimilor naste înstrăinarea mintii de lume si de vrăjmăsia diavolilor. Sfântul Isaac Sirul arătând folosul simtirilor duhovnicesti ale inimii zice: "*Inima care a primit simtirea celor duhovnicesti si a vederii veacului viitor se face cu nestiintă întru pomenirea patimilor, tot în asa fel în care omul sătul de hrana bună se îngretosează de hrana proastă care ar fi pusă înaintea lui*".

Cine reuseste să-si omoare patimile printr-o vietuire nevoitoare, în sufletul său va străluci o rază dumnezeiască, care înstrăinează mintea sa de lumea aceasta si îl îndeamnă spre împotrivirea si lupta cu diavolii. Iar înstrăinarea de lume si împotrivirea si ura fată de diavoli, nasc nădejdea si încrederea în Dumnezeu. Din acea clipă omul va cere ajutorul lui Dumnezeu, pentru a-l birui pe diavol. Si cere ajutorul lui Dumnezeu neîncetat, deoarece diavolul nu încetează a purta război cu omul până în ceasul mortii trupesti a acestuia. De aceea si omul cere lui Dumnezeu să-i dea ajutorul si puterea pentru a se putea împotrivi totdeauna la toate atacurile diavolului si să se păzească astfel nevătămat de săgetile ascunse si înfricosate. Iar Dumnezeu îi va da ajutor mereu la cererea sa deoarece spune: "*Cereti si vi se va da*". Si astfel ajutorul permanent pe care îl cere omul de la Dumnezeu pentru a birui mereu pe neadormitul demon, nu este altul decât cercetarea neadormită si neîncetată a rugăciunii mintii si a inimii, care dacă se va da omului de la Dumnezeu Tatăl, va prinde rădăcini în inima curată, asa cum prinde rădăcină sământa care cade în pământ bun. Iar sământa rugăciunii îndulceste mintea, încălzeste inima si dă mângâiere sufletului cu Harul ei dumnezeiesc. Asa încât, de acum, sufletul începe să dea roade din rugăciunea inimii mai întâi 30, apoi 60 si la sfârsit 100. Acest lucru se întâmplă astfel deoarece rugăciunea inimii, nu se dă omului la o măsură desăvârsită de la început. De multe ori Dumnezeu nu ne dă de îndată ceea ce cerem, pentru a ne arăta noi stăruinta noastră până la sfârsit, devenind astfel mai fierbinti în rugăciune ca la început.

La rugăciunea curată ajunge mintea care nu mai are nici o imaginatie, nici o idee, nici un gând decât gândul fără formă la Dumnezeu. Acum mintea ne nu mai cere decât mila lui Dumnezeu, simtindu-l ca pe Stăpânul de a cărui milă depinde. Dacă i se cere celui ce se străduieste după desăvârsire, să-si facă rugăciunea neîncetat, chiar dacă o pomenire cât mai deasă a numelui lui Iisus nu exclude gândurile nevinovate, aceasta se face ca un mijloc de mentinere a mintii în curătie (Sf. Marcu Ascetul, Fil. Rom. Pag. 304) si pentru că nu poate ajunge nimeni la rugăciunea curată, dacă nu s-a obisnuit să aibă neîncetat pe Dumnezeu în cuget (prin „Rugăciunea lui Iisus"), dacă nu i-a devenit dulceată gândul la Dumnezeu. De aceea rugăciunea curată, este flacăra care se ridică din ce în ce mai des, din focul rugăciunii neîncetate.

Sfântul Isaac Sirul spune că atunci încetează din minte chiar si miscarea rugăciunii, căci *mintea este răpită* de dumnezeirea si măretia Mântuitorului Iisus Hristos, a cărui prezentă o simte. Sfântul Marcu Ascetul spune că starea aceasta se numeste *deschiderea inimii*, pentru faptul că ea este străbătută de dragostea fată de Iisus (Fil. Rom. I pag. 299).

Sfântul Isaac Sirul arată care este semnul celor desăvârsiti în rugăciunea inimii: "*Când se va misca pomenirea lui Dumnezeu în mintea lui, îndată inima se porneste spre dragostea lui Dumnezeu, iar ochii lui izvorăsc lacrimi duhovnicesti cu îndestulare, căci dragostea are obiceiul de a aprinde lacrimi din pomenirea celor iubiti. Unul ca acesta niciodată nu se lipseste de lacrimi, fiindcă nu-i lipseste niciodată prilejul care îl aduce spre pomenirea lui Dumnezeu, astfel încât si-n somn vorbeste cu Dumnezeu. Căci dragostea are obiceiul de a lucra unele ca acestea în această viată*".

Sfântul Isaac Sirianul, fiind întrebat despre semnul celor ce sunt desăvârsiti în curătia inimii, care se face pe cât este cu putintă omului pe pământ, îndeosebi prin rugăciunea curată a inimii spune: "*Când va vedea cineva că toti oamenii sunt buni si nu ar vedea pe cineva necurat, acela este cu adevărat curat cu inima*". Unul ca acesta împlineste cuvântul Sfântului Apostol

Pavel care zice: “*mai înalti decât pe sine a socoti pe toti deopotrivă cu inima curată*” (Filipeni 2,3). De asemenea, unul ca acesta ajunge si la cuvântul care zice: “*Ochiul cel bun, nu va vedea pe cele rele*” (Avraam 1,13).

Căldura si lumina lui Hristos

Postul curătă trupul de lucrarea si de materia poftei celei rele, osteneala trupului mortifică patimile cărnii, iar smerenia adâncă aduce harul dumnezeiesc în inimile noastre. Iar odată venit harul rugăciunii, acesta va lumina sufletul, inima si mintea noastră, cu razele luminoase si strălucitoare ale Duhului Sfânt, care izvorăsc în chip sensibil din Mântuitorul Iisus Hristos.

Iar dacă mintea este luminată, atunci omul distinge ce este folositor pentru suflet si ceea ce este vătămător. Si, precum cel ce merge noaptea, având cu sine o lumină, vede drumul si nu se rătăceste, tot astfel si cel care îsi luminează mintea cu lumina adevărată a lui Hristos distinge drumul adevărat si drept, care-l conduce la Hristos, de drumul cel amăgitor si rătăcitor, care-l aduce la diavol si la iadul cel vesnic.

Când ne îndepărtăm de dragostea sfântă Dumnezeiască, atunci va împărăti în noi dorinta lumii, plăcerea trupească si rătăcirea diavolească. Aceasta înseamnă că de aici înainte vom petrece în desfrânare si în nepurtarea de grijă fată de cele duhovnicesti, având adormită constiinta noastră, iar vederea sufletească va fi întunecată si adormită.

Dacă suntem depărtati cu duhul de cele ceresti, pentru a putea apoi să ne îndepărtăm de cele rele, de care suntem biruiti si pentru a putea sufletul să-si amintească de cele ceresti cu care are asemănare si pentru a se ridica cugetul omului de la cele sensibile la cele tainice, de la cele văzute la cele nevăzute, de la cele materiale la cele nemateriale, de la cele stricăcioase la cele nestricăcioase, este nevoie ca inima noastră să fie zdrobită cu „Rugăciunea lui Iisus”.

În acest fel, mintea noastră se va uni cu inima, prin numele Domnului nostru Iisus Hristos, precum se uneste făina cu apa si devine pâine, prin **lucrarea focului – adică prin lucrarea Harului Dumnezeiesc**. Rugăciunea, ca si stiinta vietii duhovnicesti, se învată prin lucrare practică si nu prin însusirea vreunei teorii cu mintea. De aceea, trebuie să ne rugăm neîncetat (Tesaloniceni 5, 17), în tot locul, dar mai ales în Biserică si în Sfintele Mănăstiri.
Căldura pe care o simt unii trăitori si care se revarsă în inimă de la Dumnezeu, este ca un mir binemirositor. Această căldură începe cu rugăciunea în inimă si se sfârseste cu rugăciunea tot în inimă, dând sufletului sigurantă si roade duhovnicesti. La cei care trăiesc o astfel de lucrare dumnezeiască, din cauza căldurii îmbelsugate, apare o puternică transpiratie, iar din inimă porneste o sfântă lucrare, care miscă mintea la cele dinăuntru, ca să strige des: *Doamne Iisuse ! Doamne Iisuse !* Pentru că inima se deschide des, mintea nu poate să zică toată rugăciunea. În aceste momente, de la această sfântă lucrare a rugăciunii, se naste în inimă o frică plină de evlavie si se pogoară în suflet o mare mângâiere de la lucrarea cea sfântă a harului. Inima saltă si din ea izvorăsc lacrimi pline de dulceată duhovnicească. Atunci inima dă în clocot de prea multă lucrare sfântă. Uneori apare o lumină dumnezeiască, care este imaterială si albă si care este atât în exteriorul cât si în interiorul inimii.

Se petrec în inimă, în acest timp, si alte taine. Mintea vede întreaga zidire si uimită de lucrurile sfinte si de contemplarea tainelor dumnezeiesti, înaltă slavoslovii din adâncul inimii, care nu se pot descrie în cuvinte. Omul devine astfel îndumnezeit de această miscare harică.

După aceasta, mintea se răpeste la Cer într-o vedere dumnezeiască, văzând taine înfricosate si preaslăvite.

Cuviosul Iosif Sihastrul spune: *„Cel care are mintea si inima curate, de obicei în vremea rugăciunii, fără programare sau determinare, este cuprins de Lumina imaterială si nezidită, fină si foarte albă, care inundă tot omul interior si exterior”.* Însă Lumina aceasta Dumnezeiască nu este ca aceea firească pe care o are soarele sau ca lumina artificială pe care o produc oamenii, ci este o lumină minunată, albă, imaterială, care nu este numai în exterior, precum cea naturală ce înlesneste celor ce au vederea ochilor să vadă în afară, ci Lumina Dumnezeiască, se află si-n interior, înlăuntrul omului, usurându-i greutatea firească a trupului si schimbându-l astfel, încât nu mai stie dacă mai are trup, sau greutate, sau limită.

Când mintea omului se va curăta si ilumina, pe lângă faptul că ea are lumina proprie, fără adăugirea harului dumnezeiesc, cu care vede de departe pe diavoli, precum spun Sfintii Părinti, însă adăugându-se pe deasupra iluminarea harului Dumnezeiesc, acesta poate rămâne permanent în ea, răpind-o în contemplatii si vedenii, după cum vrea Dumnezeu. Această lumină dumnezeiască cuprinde pe om mai presus de fire, încât acesta nu mai simte nici greutate, nici grosime, nici măcar patimă. Apoi, îi răpeste mintea lui, încotro vrea harul. În acest timp, simturile lui nu mai lucrează si nici mintea, ci urmează numai calea Sfintei Lumini. Nimic altceva nu face decât se minunează. (*Bătrânul Sihastru Iosif*, Iosif Vatopedinul).

Lumina necreată si lumina diavolului

Însă să nu încerce cineva să-si nălucească în mintea sa Lumina Dumnezeiască, pentru că îsi va iesi din minti si va ajunge de batjocura diavolilor.

Pocăinta si smerita cugetare sunt arme indispensabile pentru a putea cineva ajunge la rugăciunea curată. Nevoitorul trebuie *„să-si tină mintea în iad si să nu deznădăjduiască*” (ne învată Cuviosul Siluan Atonitul). Întristarea pentru păcate, constiinta păcătoseniei, a nimicniciei noastre si nădejdea în Milostivul Dumnezeu, sunt trăsăturile Ortodoxiei. Trebuie subliniat însă si faptul că nu toti pot trăi în tristete adâncă de păcate, deoarece este necesară o nemaipomenită tărie si mângâiere a harului dumnezeiesc, pentru a nu fi zdruncinati. Însă, pe cât este posibil, trebuie să trăim cu totii această fericită stare. Este, de asemenea, necesară ascultarea de un bătrân (staret). Totul, chiar si cele mai mici lucruri trebuie făcute cu binecuvântarea si călăuzirea lui înteleaptă, mai ales în cazul vederii Luminii necreate. Pentru că atunci când omul umblă singur, fără binecuvântarea trebuincioasă, este ispitit de diavol. El trăieste înlăuntrul său dorinta nesatisfăcută de a vedea Lumina necreată, crezând că acest lucru reprezintă desăvârsirea si doreste să ajungă la aceasta cât mai repede.

Sfântul Diadoh al Foticeii spune că nevoitorul să nu urmărească să-si trăiască viata ascetică în dorinta de a vedea Lumina necreată – *“ca nu cumva să afle satana sufletul gata pentru înselare”*. Nevoitorul primeste, în timp ce se roagă, gânduri de la diavoli: cum că în curând va vedea Lumina Necreată. Multă grijă este necesară în această situatie delicată si primejdioasă. El trebuie să se oprească din rugăciune si să se mustre sever: *“Cum îndrăznesti, fiind atât de josnic si de ticălos, să-ti doresti a vedea Lumina Necreată !”* Cea mai mare primejdie este aceea ca cineva să se considere vrednic a vedea Lumina Necreată (Dumnezeiască). *“Vai, că diavolii, ucigasii sufletului meu, vin ca să mă distrugă”*. Atunci, imediat darul Duhului Sfânt va alunga pe diavoli.

De multe ori, diavolul, ca să-i satisfacă ambitia călugărului si să-l lege si mai usor, aduce chiar lumină în chilia sa. Nu este însă Lumina Necreată a Duhului Sfânt, ci lumina creată a diavolului. Dar cum pot fi deosebite cele două lumini ? Există mai multe posibilităti de a distinge cele două lumini:

§ Mai întâi, dacă călugărul a ajuns la vederea Luminii, prin ascultare. Calea ascultării desăvârsite este chezăsia că vederea luminii este dumnezeiască. Atletul rugăciunii trebuie să încredinteze toate întrebările sale, legate de vederea luminii, unui bătrân nepătimitor si care poate deosebi duhurile. Gândul că nu trebuie să-l întrebe pe duhovnic, este de la diavol, care urmăreste să-l tină în întuneric, greseală si robie.

§ În al doilea rând, Domnul a zis despre falsii prooroci: *"după roadele lor îi veti cunoaste"* (Matei 7, 16). Deosebiri limpezi despre Lumina Necreată si lumina creată sunt date de roadele pe care le aduce în suflet fiecare dintre ele. Lumina dumnezeiască aduce în suflet liniste, pace, smerenie si constiinta ticălosiei noastre. Profetul Isaia, când a văzut Slava lui Dumnezeu, a exclamat: *"Vai mie, că sunt pierdut ! Sunt om cu buze spurcate si locuiesc în mijlocul unui popor cu buze spurcate. Si pe Domnul Savaot l-am văzut cu ochii mei"* (Isaia 6, 5). Dimpotrivă, vederea luminii diavolesti stârneste mândria, slava desartă, gândul că am atins desăvârsirea, judecarea aproapelui. Sfântul Grigorie Sinaitul ne spune: *"Cunoaste deci că lucrările harului sunt vădite si diavolul chiar de s-ar preface, nu le poate mânui; nu poate avea blândete, nici răbdare, nici smerenie, nici dispret fată de lume, nici nu poate stinge plăcerile sau patimile, aceasta este numai lucrarea harului"*. Lucrarea diavolului este mândria, trufia, lasitatea si orice alt rău.

Pe lângă mândrie, vederea luminii diavolesti aduce si tulburare. Lucrarea Duhului Sfânt izvorăste pace, curaj si linistea trupului si sufletului, în timp ce lucrarea diavolului deschide drumul fricii si tulburării. Sfântul Isaac Sirul spune că orice tulburare este o ciumă a diavolului, pentru că aceasta transmite celorlalti ceea ce are el în fire. Duhul Sfânt este prin firea lui un aducător de pace si aduce pace. În timp ce diavolul este prin fire un duh de tulburare si transmite tulburare si frică.

§ În al treilea rând, sufletul nu acceptă imediat lumina diavolului, ci la început este sovăitor. Vederea Luminii Necreate dă sigurantă si este imediat acceptată. Ea vine pe neasteptate si nu este îndoială dacă este adevărată sau nu.

§ În al patrulea rând, între cele două lumini este diferentă chiar si de culoare. Sfintii Apostoli, care au fost martori pe Muntele Tabor, în timpul schimbării la fată a Mântuitorului Iisus Hristos au spus că: *"...a strălucit fata Lui ca soarele, iar vesmintele Lui s-au făcut albe ca lumina"* (Matei 17, 2). Dimpotrivă, culoarea luminii diavolesti este mai rosiatică, potrivit mărturiei Sfintilor Părinti.

§ În al cincilea rând, cele două lumini sunt diferite între ele si prin formă. Cei care au privit Lumina Necreată, au văzut-o fără formă, fără chip, într-o formă fără formă (Sf. Simeon Noul Teolog), iar dacă ar lua vreo formă, aceasta ar fi ca discul soarelui: «*„ca o lumină rotundă, senină si „dumnezeiască"*», fără formă sau chip. Iar cu vederea luminii diavolesti se întâmplă exact invers.

Sfintii Părinti ne învată să nu ne învoim imediat cu orice incident care se întâmplă în timpul rugăciunii noastre. Numai după multe încercări si cu sfatul duhovnicului să acceptăm ceva, ca fiind de la Dumnezeu. Trebuie să întrebăm duhovnicul despre toate aceste încercări si numai după multe si îndelungi lupte, potrivit harului ce-l dobândim, vom fi în stare să deosebim greseala de adevăr. Otetul si vinul arată la fel, dar se deosebesc la gust. Tot astfel si atletul rugăciunii dobândeste, pe măsura trecerii anilor, priceperea de a simti deosebirea între cele două lumini.

Sfântul Simeon Noul Teolog arată că Dumnezeu apare ca Lumină Necreată si aceasta aduce în suflet dulceată duhovnicească. Iar ucenicul îsi întreabă duhovnicul care poate să deosebească duhurile si care este cunoscător al lui Dumnezeu, despre ce a văzut si astfel se convinge că a văzut Lumina Necreată.

Dumnezeu este Lumina Necreată, iar vederea lui Dumnezeu este Lumină si Dumnezeu se descoperă în Lumină. În acele momente, privitorul se minunează, nestiind cine a apărut si neîndrăznind să întrebe: - *Cine esti Tu?* El nu îndrăzneste a-si ridica ochii, pentru a-I vedea măretia, ci stă tremurând în genunchi, stiind că a apărut cineva… Când ne dăruim lacrimilor pocăintei, nevointei, smereniei, Lumina Necreată ne conduce putin câte putin la cunoasterea lui Dumnezeu.

„Fericiti cei curati cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu” (Matei 5, 8).

„Rugăciunea inimii” de sine miscătoare
Cum a dobândit Sfântul Maxim Kavsocalivitul darul rugăciunii inimii

Sfântul Maxim Kavsocalivitul avea multă sete de a dobândi rugăciunea inimii si o ruga mereu pe Maica Domnului să-i dăruiască acest dar al rugăciunii. Si i-a dat Dumnezeu după inima lui si i-a împlinit dorinta lui. Iată cum s-a întâmplat.

I s-a arătat lui Maica Domnului si aceasta i-a spus: *„Maxime, urcă în Vârful Athonului, pentru a primi darul rugăciunii inimii”*. Si a urcat Sfântul si a primit ceea ce dorea cu atâta ardoare. A urcat, dar cum a urcat ? A urcat însetat, a urcat înfometat, a urcat nedormit, chinuindu-si trupul, a urcat descult, cu credintă fierbinte, cu smerenie multă si cu netărmurită evlavie. A urcat având inima curată si mintea curătită. A urcat cu nădejde vie si cu căldură în inimă. A urcat până în vârf si a udat pământul cu lacrimi fierbinti si multe.
A urcat, dar nu a primit de îndată darul cel mult dorit.

A coborât, deci, în Biserica Maicii Domnului întristat, dar nu dezamăgit. Si iarăsi a urcat cu mai multă credintă, cu mai multă evlavie, cu mai multă smerenie, cu mai multă rugăciune, cu mai multă căldură, cu mai multă foame si cu îndoită sete a sufletului si a trupului, cu mai multe lacrimi si cu hotărârea că dacă nu se va învrednici de darul mult râvnit, să nu mai plece din Vârful Athonului, nici să mănânce, nici să bea apă si nici să de ochilor săi somn, nici amorteală pleoapelor sale, după cum scrie: *„Cuvioase părinte, nu ai dat somn ochilor tăi, nici amorteală pleoapelor tale, până când n-ai eliberat de patimi sufletul si trupul tău. Venind dar Hristos împreună cu Tatăl si-au făcut în tine sălas”*.

Acestea erau luptele cele văzute ale cuviosului.

Dar luptele cele nevăzute pe care le avea cu nevăzuti demoni, cine ar putea să le povestească ?

Deoarece demonii, când au observat că Sfântul râvneste să primească darul rugăciunii inimii, au ridicat aproape toate cetele diavolesti, pentru a-l tulbura si a-l înfricosa pe sfânt, pentru ca din cauza fricii sfântul să fugă, fără a primi rodul stăruintelor sale. Demonii se năpusteau asupra lui în număr nesfârsit, cu strigăte si zgomote asurzitoare. Si alte nenumărate semne înfricosătoare trimiteau demonii în mintea cuviosului, pentru a-l face să fugă de frică, dar acesta a rămas neclintit, până ce a primit ceea ce râvnea.

În Vârful Athonului a coborât Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, tinând în bratele sale pe pruncul Iisus, înconjurată de nenumărati îngeri. Iar Vârful Athonului i se părea sfântului mai cuprinzător decât cerurile. Si pe bună dreptate, i se părea astfel, deoarece coborâse acolo Împărăteasa cerurilor, împreună cu Fiul ei si Dumnezeu cel neîncăput de Ceruri.

Iar Sfântul, văzând cu ochii săi pe Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, a căzut la pământ si i s-a închinat de trei ori, spunând de fiecare dată: *„Născătoare de Dumnezeu*

Fecioară bucură-te, ceea ce esti plină de daruri Marie, Domnul e cu tine. Binecuvântată esti tu între femei si binecuvântat este rodul pântecelui tău, pentru că ai născut pe Mântuitorul sufletelor noastre". Si atunci Maica Domnului a dat cuviosului, cu preacuratele sale mâini, artos sfânt, pe care, luându-l cu evlavie, cuviosul l-a mâncat.

Atunci, Preasfânta Născătoare de Dumnezeu s-a făcut nevăzută de la fata Sfântului, iar acesta – în timp ce mânca pâinea sfântă – a simtit în inima sa fierberea si clocotirea rugăciunii. Iar, din acel ceas, si când dormea si când era treaz, rugăciunea clocotea în inima lui, îndulcindu-i sufletul, încălzindu-i inima si luminându-i ochii mintii, ajungând să fie luminat astfel încât vedea cu ochii lui în întunericul noptii atât de bine, ca si când ar fi strălucit soarele în plină zi. Si, de multe ori se ridica si era purtat prin aer cu trupul, ca un vultur.

Iar tâlcuirea acestei istorioare ne arată că darul rugăciunii neîncetate a inimii se dă celui care urcă în Vârful Athonului. Adică primeste de la Dumnezeu măsura deplinătătii rugăciunii inimii acela care petrece o vietuire înaltă, neprihănită si curată. Aceasta este o vietuire chinuitoare pentru trup, dar odihnitoare si mângâietoare pentru suflet. O vietuire care înaltă mintea la cer, precum este înăltat Vârful Athonului între nori.

„Durerile roadelor tale vei mânca, fericit vei fi si îti va fi bine". Adică, prin suferinte, prin osteneli, prin strădanii si prin celelalte nevointe în care te pui la încercare pe tine însuti, luptând zi si noapte cu patimile tale, până când le dezrădăcinezi din inima ta, pentru a se sădi de sus, în aceeasi inimă, pomul rugăciunii duhovnicesti si al cugetării duhovnicesti.

Prin toate acestea, ti se pregăteste în suflet rod ceresc, rod nestricăcios, rod duhovnicesc, mai dulce decât mierea. Cine gustă din acest rod este fericit cu adevărat, deoarece nu va flămânzi în veac, trăind el în Hristos si Hristos trăind în el. Atunci va face numai *voia lui Dumnezeu*, care va fi si voia lui („Iubeste si fă ce vrei" spune Fericitul Augustin"), va avea *mintea lui Hristos* („Noi, crestinii, avem mintea lui Hristos, iar mintea lui Hristos e *Duhul Sfânt*" spune Sf. Chiril din Alexandria) si va avea *iubirea lui Hristos*, căci Hristos trăieste în inima lui („Dacă mă iubiti veti fi în Mine si eu în voi"). Cine ajunge aici este realmente unit cu Hristos.